2008 №4/58/
АПРЕЛЬ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

Топинамбур и кормит, и лечит

Как ограничить обжору

Анатомия болезни: аллергия

ЧИСТЫЕ СОСУДЫ – ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ!

«ОКЕАНОЛ»

Содержит рекордное количество ОМЕГИ-3 – 35%!

ОКЕАНОЛ – ПРОВЕРЕНО ВОЕННЫМИ ЛЕТЧИКАМИ

По результатам клинических испытаний в Центральном госпитале ВВС России:

- Снижает уровень холестерина и тромбоцитов
- Способствует предупреждению атеросклероза
- Уменьшает проявления ишемии и аритмии
- Улучшает деятельность мозга
- Активизирует кровообращение и работу сердца
- Улучшает общее самочувствие, повышает физическую активность

РЕКОМЕНДОВАН:

При риске развития атеросклероза, гипертонии и других сердечно-сосудистых заболеваний. При ухудшении памяти, головных болях, нарушении мозгового кровообращения. Для предупреждения онкозаболеваний. Для нормализации обмена веществ, замедления процессов старения.

Океанол – сила океана для вашего сердца и сосудов

БАД. Не является лекарством. [illegible] Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Спрашивайте в аптеках

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Журнал – ежемесячное приложение к вестнику «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
Издается с мая 1999 г.

№ 4 (58)
апрель 2008 г.

Генеральный директор
Анатолий КОРШУНОВ
Директор издательства
Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор
Борис ЧЕРНЫШЕВ
Обозреватели
Михаил БЛАТИН
Александр КРЫЛОВ
Компьютерная верстка
Ольга КАЛИНИНА
Корректор
Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке
Олег С. КОЗЛОВ
(ЛОРИ)

Наши подписные индексы:
99608
в каталоге «Почта России» (МАП)
26062
в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР)

В НОМЕРЕ:

Борис ЧЕРНЫШЕВ
ПОДПИСЧИЦА НАШЕЙ МЕЧТЫ 3

Дмитрий ШПАРО
РЮКЗАК МЕНЯ НЕ ПРИДАВЛИВАЛ, А ПРИПОДНИМАЛ НАД ЗЕМЛЕЙ 4

Вячеслав НИКОЛАЕВ
АПТЕЧКА ОТПУСКНИКА 10

Николай МУХИН
ПОЧКИ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ 12

Валерий ОСИПОВ
КАК ИЗБЕЖАТЬ СПАЕК В ЖИВОТЕ 19

Владимир МАСКАЛЬКОВ
ТОПИНАМБУР: И ФРУКТ, И ОВОЩ – ПРИ НЕДУГАХ ПОМОЩЬ 21

Василий БАЖЕНОВ
НЕ ПРОМОРГАЙТЕ БОЛЕЗНИ ГЛАЗ 28

Ольга КЛИМОВА
ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПУЛЬСАТИЛЛЫ 37

СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ 40

Дмитрий СЕРГЕЕВ
ЭТА КОВАРНАЯ АЛЛЕРГИЯ 49

Марина МАТВЕЕВА
КАК ОГРАНИЧИТЬ ОБЖОРУ 57

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

© Журнал «Предупреждение», 2008

Журнал зарегистрирован в Министерстве печати и информации РФ. Регистрационный № 017910. Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в т.ч. в электронных СМИ, без письменного разрешения редакции не допускается. При цитировании ссылка на журнал «Предупреждение» обязательна. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Р – печатается на правах рекламы. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Ольга ТИХОМИРОВА
ЖЕНСКИЙ КЛУБ 60

Евгений ТАРАСОВ
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ ЭМОЦИЙ 70

Владимир КАРПИНСКИЙ
ДЫХАНИЕ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ 75

Александр КРЫЛОВ
СУСТАВЫ – МЕХАНИЗМ, ИЗОБРЕТЕННЫЙ ПРИРОДОЙ 80

Анатолий СОРОКИН
УГРОЖАЕТ ЛИ ЯЩУР ЧЕЛОВЕКУ? 88

Леонид ГРУЗДЕВ
СУМЕРКИ РАЗУМА 92

Илья КРЫЛОВ
В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА 99

Иван ТУРГЕНЕВ
ЖИВЫЕ МОЩИ 106

Ольга ТИМОХИНА
ЛЮБЛЮ 117

Анатолий НАЗАРОВ
ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ИСКУССТВА 120

Евгений ТРИШАКИН
БЕГ – МОЯ СТИХИЯ! 122

Маун Маун ПЬЕ
ТОТ ЖЕ НЕДУГ 123

КРОССВОРД 126

ПОДПИСКА 128

Адрес для писем: 101000 Москва, Главпочтамт, а/я 216. Вестник «ЗОЖ» (для «Предупреждения»). Контактные телефоны редакции и издательства: 739-57-05, 687-06-50, (499)740-57-08 (отдел подписки).E-mail: mail@zoj.ru

Номер подписан в печать 25.03.2008 г. Бумага газетная. Печать офсетная. Формат 84x108/32. Объем 4 п.л. Цена свободная. Тираж 152080 экз. Заказ № 640.

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ: 123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

ПОДПИСЧИЦА НАШЕЙ МЕЧТЫ

Как точно заметил поэт, «часы заботы нам несут, мелькая в быстрой гонке...» Только-только разобрались с зимними хлопотами, а уже приближается летняя пора. Наступает время отпусков, время работ на садовых и огородных участках. Ведущая «Женского клуба» Ольга Тихомирова считает, что самыми активными садоводами и огородниками в нашей стране являются женщины. Именно поэтому в апрельском выпуске клуба основное внимание она уделила теме сохранения здоровья у тех, кто трудится на приусадебных участках. А постоянный автор журнала врач Вячеслав Николаев рекомендует будущим отпускникам взять с собой небольшую аптечку с минимумом медикаментов. Много ценных сведений о распространенных и тяжелых патологиях почек, о методах их лечения читатели узнают от главного нефролога Минздрава России Николая Мухина. О том, почему ухудшается зрение, какие лекарства помогают при различных глазных болезнях, рассказывает врач-офтальмолог Василий Баженов. Читатель из Минска, любитель топинамбура Владимир Маскальков делится рецептами применения этого, по его мнению, золотого овоща-фрукта. В заключение несколько слов о главной заботе редактора. В апреле началась подписка на второе полугодие. Хочется надеяться, что наши постоянные читатели останутся верны журналу. А, может быть, некоторые даже последуют примеру Фаины Степановны Колесниковой с хутора Привольного в Октябрьском районе Ростовской области, которая в 2007 году выписывала 5 экземпляров вестника «ЗОЖ» и 4 – журнала «Предупреждение». Для себя и на подарки другим людям. Вот уж поистине подписчица нашей мечты!

Борис ЧЕРНЫШЕВ,
главный редактор журнала
«Предупреждение».

Следующий номер журнала выйдет 15 мая.

Дмитрий ШПАРО: РЮКЗАК МЕНЯ НЕ ПРИДАВЛИВАЛ, А ПРИПОДНИМАЛ НАД ЗЕМЛЕЙ

Его имя дважды занесено в Книгу рекордов Гиннесса. Известный российский путешественник, организатор первой в истории экспедиции на лыжах от Большой земли к Северному полюсу, участник знаменитых арктических переходов и восхождений на вершины, директор клуба «Приключение» 66-летний Дмитрий Игоревич ШПАРО считает, что лучший способ закалить себя физически и нравственно – взвалить на спину тяжелый рюкзак и отправиться в дальний путь. Пешком, на лыжах, на велосипеде, на плоту или катамаране вплавь по реке. Любовь к походам он передал своим сыновьям. А теперь организовал лагерь, где учит ходить с рюкзаком и компасом, бережно относиться к природе

тысячи мальчишек. В основе работы лагеря лежит убеждение, что при помощи туризма можно воспитывать людей, развивать их лучшие качества.

Дмитрий Игоревич и сейчас в хорошей спортивной форме. В выходные дни совершает шестикилометровые пробежки.

– Почему вы стали путешественником? Это, согласитесь, редкая профессия.

– Конечно же надо вспомнить детство. Оно началось в Москве, в Замоскворечье, на Пятницкой улице. Время было послевоенное, трудное. Родителям часто было не до меня. И мощный посыл к спорту, к здоровому образу жизни дали мне двор и школа.

Поступив в МГУ на механико-математический факультет, я в первые три года учебы проводил, пожалуй, больше времени в спортзале, чем за математическими книгами. Играл в баскетбол за вторую команду университета, а также плавал в бассейне, пробовал играть в водное поло, даже боксом немного занимался. Но спортом «номер один» на мехмате были тогда спортивный туризм и альпинизм. В походы ходили все поголовно. Чем это объяснить? Полагаю, здесь проявлялось стихийное стремление шагнуть за жесткие рамки регламентированного существования. В походах была другая, в сравнении с московской, жизнь. Было больше свободы. Люди раскрепощались. Рядом были друзья, единомышленники... И вот, когда я учился на втором курсе, мой научный руководитель – аспирант Миша Шур, теперь это Михаил Григорьевич Шур, профессор, доктор физико-математических наук, один из самых известных российских математиков, пригласил меня в поход. В зимние студенческие каникулы мы шли на лыжах по Тверской (тогда Калининской) области, ночевали в избах...

– Это был ваш первый поход?

– Самый первый поход был, когда я учился в тушинской школе. Мы прошли от памятника 28 героям-панфиловцам до озера Селигер. Я впервые шагал с рюкзаком, чувствовал его за плечами. И этот рюкзак не вдавливал меня в землю,

как многих, а наоборот – как бы приподнимал над землей. Я ощущал свою силу, какую-то физическую гармонию. Это было классно!

А потом еще я с мамой в поход ходил. Она взяла по линии профсоюза путевку на турбазу, в программе был семидневный поход по Кавказу. Дикие горы, южный лес, непроходимые колючие заросли... Замечательный был поход! Жаль, теперь таких путевок не продают... А тогда это было доступно, дешево, приобщало к познанию природы, к спортивному туризму.

– Но почему-то вас все время тянуло не в южные края...

– Да, мне больше полюбились походы на лыжах. Поход, еще поход... Все дальше на Север... Видимо, сказалось обаяние тундры, полярной равнины.

Однажды мы отправились, довольно безрассудно, в поход от Воркуты до Карского моря. Экипированы мы были довольно плохо. Вот вспоминаю, и мне становится страшно. Вышли мы утром из какого-то сарая, где переночевали. Светило солнце и дул сильный ветер. А сильный ветер тепло с человека сносит. Ведь греет нас воздушная подушка, которая вокруг излучающего тепло тела образуется. Вот почему хорошо иметь свободную одежду, и почему чукчи надевают меховую одежду ворсом внутрь. В ворсе тепло как бы застревает. А я тогда замерз. И очутился в таком состоянии, когда человек оказывается парализован, ему уже ничего не хочется, и он, не сознавая того, сдается. К счастью для меня, ребята это заметили. А как помочь? Тут не поделишься теплыми варежками или шапкой-ушанкой. Надо выводить человека из психологической ямы. И они стали строить стенку из снежных блоков, буквально заставив меня таскать эти блоки-кирпичи. И я постепенно ожил. С тех пор я стал понимать, как важно себя контролировать, знать, что если ты промерз до костей, до мозга костей, то надо начинать активно согреваться: бегать, прыгать, совершать какую-то работу.

Мы дошли до моря, увидели океанский лед, тогда-то и появилась мысль – попробовать в будущем пройти по дрейфующим льдам.

– А сыновей своих когда стали брать с собой в походы?

– Почти с рождения. Когда родился старший – Никита, я впервые увидел его, стоя под окнами роддома с рюкзаком за плечами, – уезжал на Кольский полуостров. Это было в августе, а в ноябре мы с друзьями были в походе в лесу. Детей оставить было не с кем, а потому таскали их с собой. Прямо у палатки на поляне ставили манеж, где Никита и ползал. Брали его и в качестве балласта. Зимой мы каждое воскресенье ездили на станцию Новоподрезково, ходили там на лыжах, загрузив рюкзаки для тяжести кирпичами и канистрами с водой, а малышей – сначала Никиту, а потом и Матвея – я за собой на саночках возил. Они с детства знали, что такое палатка и спальный мешок. Они ходили на лыжах, вставали на коньки, я учил их плавать. Матвею было 12 лет, когда я взял его в первый настоящий поход – по реке Лая в Архангельской области. И он достойно выдержал испытание.

Работая преподавателем в Московском институте стали и сплавов, я 13 лет кряду был организатором массового пробега в честь Дня Победы – от стен института до памятника городу-герою Москве на Кутузовском проспекте. Это 12 километров. И с 9-10-летнего возраста мои сыновья постоянно в нем принимали участие. Таким образом я их приобщал к походам, к спортивным занятиям, хотя не могу сказать, что занимался ими слишком много. Я не ставил задачи вырастить из них чемпионов. Но стремился, чтобы они вошли в жизнь крепкими и закаленными. И считаю, что цели достиг. Сейчас они своих детей воспитывают в том же духе. Что касается Матвея, то он на данный момент, пожалуй, более известный путешественник, чем я. Собирается дойти на лыжах до Северного полюса в условиях полярной ночи и таким образом отметить столетие со времени достижения американцами полюса на собаках.

– Своим детям вы передали любовь к путешествиям. Теперь взялись за чужих – организовали летний лагерь для подростков «Большое приключение». Расскажите о нем...

– Лагерь действует уже восемь лет. За лето через него – лагерь расположен в Карелии на берегу чудесного озера –

проходят две тысячи ребят. Принимаем всех желающих, чьи родители готовы купить путевку, а также детей из детских домов, интернатов, приютов со всех концов страны. Цель лагеря такая: через активное (настоящее!) спортивное путешествие – на катамаранах, велосипедах или на собаках (лагерь теперь работает и зимой) – попытаться сделать подростка более развитым, воспитанным, отзывчивым, целеустремленным. И, конечно, значительно окрепшим. Удается ли это? Убежден, что да, удается. Разработана целая система ритуалов, обрядов, поощрений для того, чтобы подросткам здесь нравилось, чтобы они приезжали сюда снова и снова. Мы стремимся привить ребятам не только туристские и альпинистские навыки, но и бережное отношение к природе. Лагерь называется экологическим. На территории абсолютная чистота. Никто и никогда здесь на землю ничего не бросит.

– В подмосковных лесах и рощах мусора, увы, больше, чем грибов...

– У нас дети приносят в специальных мешках с маршрутов мусор – свой и чужой. Так принято во всем мире. Вот есть на Аляске гора Мак-Кинли. Высота 6194 метра. До места, откуда начинается подъем на вершину, можно только самолетом долететь. Перед посадкой пассажирам выдают специальную тару – не только для сбора мусора, но и для отходов человеческой жизнедеятельности. Ты должен все собрать. И если ты мусор обратно не привезешь, тебя очень прилично оштрафуют. Но пока никто не оштрафован, а Мак-Кинли в сезон посещают до полутора тысяч туристов, потому что правило свято соблюдается. И все восхищаются, как чисто на склонах горы, какая там первозданная природа.

И так не только в США. Казалось бы, Танзания не столь цивилизованная страна. Но и там перед подъемом на Килиманджаро берут залог – 35 долларов или даже больше, точно не помню. Каждому восходителю или группе, исходя из поклажи, определяют, сколько отходов они должны принести с горы. И если условие не выполняется или принесенного мусора оказалось меньше, залог не возвращается.

Наш клуб дважды проводил детские экспедиции на Эль-

брус специально для сбора мусора. Выносили со склонов по 3-4 тонны отходов. То же мы практикуем и в нашем карельском лагере. Сбор мусора воспитывает. И есть все-таки надежда, что это у подростка останется. Что он не будет бросать окурки на улицах Москвы, Твери или Казани...

Кстати, меня сильно удручает тот факт, что больше половины ребят в возрасте от 13 до 17 лет, что приезжают в наш лагерь, курят. Отнимать у них сигареты мы не можем – это по нынешним понятиям нарушение прав личности. Но... Курить во время передвижения на велосипедах нельзя – это противоречит правилам безопасности. На катамаране тоже не закуришь – рискуешь прожечь оболочку. Нельзя курить и в лесу – глядишь, пожар устроишь. Курить в лагере разрешается только в курилке, где никаких стульев нет. Словом, любители табака чувствуют себя в лагере некомфортно. Кстати, с этого года мы повышаем оклад тем инструкторам лагеря, которые не курят.

– А сами никогда не курили?

– Курил и еще как! Уже в седьмом или восьмом классе. Причем тогда мода была – докуривать сигарету до основания, так, чтобы пальцы обжигала. Кончики пальцев – большого и указательного на правой руке – становились почти черными от никотина. Это считалось высшим шиком. Когда я учился на втором курсе университета, мне вырезали гланды, горло стало раздражаться, и курить я бросил навсегда. Не было б операции, прекратил бы курить – пусть позже – все равно. Курение несовместимо с большими нагрузками.

– И последний вопрос. Немногие люди способны в середине жизненного пути резко сменить курс. Вы, кандидат физико-математических наук, не жалеете о покинутой математике?

– Долгие годы я совмещал свою любимую математику с путешествиями. 20 лет преподавал математику в вузе. Но в какой-то момент стало ясно, что из двух видов деятельности надо выбирать один. И тогда я сказал себе, что лучше организовать профессиональный клуб «Приключение», в котором можно было бы дальше развивать свое, как я считаю, жизненное предназначение.

Беседу вел Михаил БЛАТИН.

АПТЕЧКА ОТПУСКНИКА

Собираясь в отпуск, не хочется думать о болезнях, мысли заняты, наоборот, тем, как за это время укрепить свое здоровье. И все же, как говорится, береженого Бог бережет. А потому не поленитесь взять с собой небольшую аптечку с минимумом медикаментов, которые могут стать вашими незаменимыми помощниками в случае непредвиденных обстоятельств. Тем более что такая аптечка много места в чемодане не займет.

Если у вас имеется какое-либо хроническое заболевание, то в первую очередь упакуйте те лекарства, которые вы постоянно принимаете, и в таком количестве, чтобы вам их хватило на весь период отпуска (если вы его задумали провести вне дома). На случай травмы нужно обязательно предусмотреть перевязочные средства – бинты, вату, кровоостанавливающий жгут, бактерицидный пластырь, перекись водорода, йод, «зеленку», «марганцовку», хлоргексидин, влажные салфетки, гипотермический пакет («Снежок № 1»), который подобно льду обеспечит местную «заморозку».

При травмах мышц и суставов не обойтись без противовоспалительных и обезболивающих средств. Поэтому в аптечку обязательно нужно положить специальные кремы (долгит, эразон), гели (вольтарен, найз), мази (бутадион, индометацин), которые наносятся на травмированную область. Пригодится и финалгон, который оказывает не только обезболивающее, но и местносогревающее действие. Гепариновая мазь – другой пример комбинированного препарата для обработки травматических поверхностей: помимо собственно гепарина, уменьшающего воспалительный процесс и оказывающего антитром-

ботическое действие, мазь содержит согревающий компонент, а также местный анестетик. Из безрецептурных болеутоляющих препаратов можно предусмотреть в аптечке ибупрофен и напроксен. И, конечно, не забудьте положить в нее медицинский термометр: простуда – не редкость на отдыхе.

Специалисты в области фармакотерапии на случай заболевания во время отпуска гриппом или ОРВИ рекомендуют предусмотреть в аптечке некоторые противовирусные и иммуностимулирующие препараты – амиксин, ремантадин, гомеопатическое лекарство оциллококцинум, а также антигриппин, гомеовокс.

Летний отпуск, к сожалению, не обходится без укусов комаров и другой мошкары. Поэтому для защиты от них в аптечке отпускника должно найтись место (по выбору) для таких средств, как, например, лосьон (аутан), кремы москитол-актив, гардекс детский с защитой от солнца, аутан-фэмили, гель москитол для детей, аэрозоль москитол спрей от комаров. Ими необходимо заблаговременно обработать тело перед возможным контактом с насекомыми. Если же укуса избежать не удалось, то на этот случай пригодятся антигистаминные препараты: супрастин, кестин, зиртек, эриус, кларитин и др., а также наружные средства – гели фенистил и псило-бальзам.

Солнечные ожоги – другая частая неприятность, поджидающая отпускника. Поэтому не забудьте положить в аптечку солкосерил, который выпускается в форме мази и гели для наружного применения, а также декспантенол.

Еще одна беда отпускников – это частые всевозможные расстройства функции желудка и кишечника. Поэтому специалисты рекомендуют пополнить аптечку такими энтеросорбирующими и антидиарейными препаратами, как полифепан и имодиум. А на случай возникновения запора – дульколакс (свечи и таблетки).

Хочется надеяться, что, скорее всего, эта аптечка не понадобится вам. Но...

Вячеслав НИКОЛАЕВ,
врач.

ПОЧКИ ТРЕБУЮТ ЗАБОТЫ

Член-корреспондент Российской академии медицинских наук, главный нефролог Минздрава России Николай Алексеевич МУХИН заведует кафедрой терапии и профболезней Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова. Более сорока лет профессиональной деятельности отдал он этой академии. Лауреат Государственной премии, автор многих известных публикаций в фундаментальных научных руководствах «Основы нефрологии», «Клиническая нефрология», «Диагностика и лечение внутренних болезней». Беседа нашего корреспондента с маститым ученым – о весьма распространенных и тяжелых патологиях почек.

– О почках чаще всего вспоминают, когда болезнь уже дает о себе знать. Переохлаждение, злоупотребление пивом и другими алкогольными напитками, травмы, инфекции – все это негативно сказывается на работе почек, всей мочевыводящей системы. Да и вода, которая льется из водопровода или достается из колодца, зачастую до предела насыщена минеральными веществами, хлором, кишит бактериями. Так что не приходится удивляться росту числа почечных заболеваний.

«Ассортимент» заболеваний почек широк и многообразен. Острый пиелонефрит возникает внезапно с сильного озноба, подъема температуры, болей в мышцах, суставах, пояснице... Если в течение трех месяцев он не поддается излечению, можно говорить о хроническом пиелонефрите. Пиелонефрит – острый и хронический, нефропатия, камни в почках, гидронефроз, воспаление почек. Все эти заболевания мочевыводящей системы, хотя несколько разнятся

симптоматикой и способами лечения, могут быть смело объединены в одну группу – «патология почек».

Причин заболеваний, как я уже сказал, много, но основную роль играют нарушения нормального оттока мочи из почек и наличие очагов инфекции в организме, которые могут находиться в кариозном зубе, фурункуле, воспалившихся миндалинах...

– Недавно, прочитав гороскоп, обнаружила, что Весы, а это мой зодиакальный знак, предрасположены к болезням почек. Приятного мало – хотя почки и парный орган, это вряд ли утешает. Действительно ли, на ваш взгляд, существует какая-то магическая зависимость между знаками Зодиака и присущими нам болезнями? И чем провинились Весы?

– Я не магистр черной и белой магии, не предсказатель, не составитель гороскопов. Поэтому не могу и растолковывать их. Скажу только, что в нашей клинике с болезнями почек лечатся пациенты, имеющие самые разные зодиакальные знаки. И процент осенних пациентов (а ведь это время Весов, если не ошибаюсь) никак не выделяется на общем фоне. Вряд ли болезни почек можно и предсказать – они ведь даже не наследственные. Генетически способна передаваться лишь предрасположенность к ним. Так что, если ваши предки имели камни в почках, то у вас вероятность заболеть несколько выше.

– Кого больше «любят» болезни почек – мужчин или женщин?

– В молодости – женщин, к старости предпочитают мужчин. Опять же здесь на первый план выступают предрасполагающие факторы. Так, во время беременности у женщин из-за возможной инфекции чаще возникает пиелонефрит. Зато злой рок мужчин после 60 лет – аденома предстательной железы – способствует застою мочи, тем самым давая богатую почву для инфекции и воспаления почек. Таким образом, болезни почек чаще бывают чисто приобретенными. Причинами их могут быть, повторюсь, инфекции, а также нарушения обмена веществ, токсические воздействия: алкоголь, тяжелые металлы, наркотики, лекарства...

– Лекарства?

– Антибиотики, сульфаниламидные препараты, мочегонные, витамины... Ведь любая таблетка – это некая инородная субстанция. Она подобна маленькой бомбочке, начиненной химическим веществом, мельчайшие частицы которого, действуя на рецепторы, производят в организме физиологические сдвиги. Некоторые из них можно предугадать, к некоторым следует стремиться, но есть и отрицательные, которых хочется избежать.

– Так вот, наверное, в чем корни нашего подсознательного нежелания принимать лекарства?

– Нередко мы видим, как самые банальные и знакомые всем препараты вызывают кожные высыпания – крапивницу, дерматиты, а то и отек гортани, удушье, бронхиальную астму. В наиболее тяжелых случаях наблюдаются системные поражения с вовлечением суставов, легких, кожи и, естественно, почек. Можно ожидать сюрприза даже от обычного анальгина. Побочные эффекты возникают и после одной таблетки или инъекции, однако риск увеличивается, если его принимать в большом количестве. Кстати, к нам в клинику попадали пациенты, которые в течение нескольких лет «съедали» 10 – 12 килограммов анальгина – ведро! А ведь в больших дозах он блокирует работу почек, вызывая своеобразное их поражение – «анальгетическую почку». И тогда эти важнейшие органы перестают выполнять свои функции, что приводит к задержке шлаков и в конечном итоге – самоотравлению организма. Такая ситуация требует уже не просто отмены препарата, а активного лечения, включая и аппарат «искусственная почка».

– Я слышала, что болезни почек далеко не всегда проявляются сразу?

– Конечно, бывают скрытые формы заболевания. Но практически всегда они сопровождаются изменениями в моче, которые достаточно просто выявить лабораторным путем. Анализ мочи по-своему всемогущ. Он может прояснить многое. Лейкоциты указывают на воспалительный процесс даже в тех случаях, когда яркой клинической картины с лихорадкой и болями в пояснице еще нет. Соли – на наличие песка

или камней в почках. Плотность свидетельствует о выполнении почками своих непосредственных функций: низкая – о почечной недостаточности, высокая – о возможном сахарном диабете. Эритроциты, выявленные в моче, позволяют предположить кровотечение по ходу мочевыводящих путей, говорят о камнях в почках, возможном гломерулонефрите. Известно, что врачи прошлого, не обладая микроскопами и другими точными приборами, по вкусу и цвету мочи ставили диагнозы. И в этом есть своя логика. Если моча сладкая – это свидетельствует о повышенном содержании в ней сахара, возможно, о сахарном диабете. Если мутная, как пиво, – о воспалении почек, темная – о поражении печени, возможно, гепатите.

Кстати, существует и еще один интересный тест на эффективность работы почек. Съешьте сочную свеклу и посмотрите мочу через пару часов – она должна быть красноватого цвета. Петрушка изменит цвет на зеленый. Витамин С или бета-каротин в таблетках придадут ей ярко-желтый или оранжевый цвет. Это значит, что ваши почки работают эффективно.

– Считается, что в постановке диагноза важную роль играет даже внешний вид больного, его поведение. Скажем, язвенники чаще имеют холерический, вспыльчивый характер, люди с желчнокаменной болезнью – «желчный» характер, пациенты с повышенной функцией щитовидной железы легко возбудимы, эмоционально неустойчивы. Какой он – почечный больной?

– Такие больные – вялые, апатичные, они сонливы, несколько заторможены – ведь мочевина и другие конечные продукты обмена веществ, в норме выводящиеся здоровыми почками, накапливаются в крови и отравляют организм, в том числе и головной мозг.

– Получается: чтобы диагностировать болезни почек, надо быть еще и психологом?

– И не только психологом, а желательно врачом широкого профиля. Болезни почек сегодня – это проблема не только нефрологии и урологии. На протяжении многих лет нефрология – наука о болезнях почек, традиционно ассоциировалась с хроническим пиелонефритом, гломерулонефритом и

мочекаменной болезнью. В последние годы мы четко поняли, что проблемы нефрологии значительно шире. Ведь почки поражаются при ряде опухолей и болезнях печени, при инфекциях – сепсисе, вирусных инфекциях – гепатитах и ВИЧ-инфекции, при обменных заболеваниях: сахарном диабете и подагре. Скажем, в США у каждого четвертого больного, поступающего на гемодиализ, причиной хронической почечной недостаточности является сахарный диабет. Почки – один из органов-мишеней и при гипертонии, что приводит к их сморщиванию. Впрочем, сегодня вообще трудно представить себе заболевание, при котором страдал бы лишь один орган или одна система внутренних органов. Как правило, при хронической болезни всегда можно найти «заинтересованность» со стороны других органов и систем.

– А что нового в лечении болезней почек?

– Появилось много препаратов, позволяющих растворять камни в почках, новые антибиотики и уросептики, справляющиеся с многообразием почечной инфекции, аппарат «искусственная почка», который способен иногда на годы продлить жизнь в, казалось бы, безнадежной ситуации. Делают и операции по пересадке почки. Но мне хотелось бы поговорить о том, чем может помочь себе сам человек – ежедневно, без приема лекарств. И здесь речь прежде всего идет о питании.

– И опять ограничения?

– Жизнь вся состоит из маленьких ограничений. Сейчас у многих при ультразвуковом исследовании почек обнаруживается песок или мелкие камни, клинически никак не проявляющиеся. Камни различаются по составу, в зависимости от образующих их солей: оксалатные, уратные... Так, при оксалатах из рациона должны быть исключены чай, ревень, свекла, шпинат, бобовые, стручковый перец. При уратах рекомендуется диета со строгим ограничением крепких мясных бульонов, мяса, копченостей, печени, мозгов, почек, алкогольных напитков, сыра, меда. При подозрении на кальциевые камни лучше отказаться от продуктов, богатых кальцием: сыра, молока, творога.

Но наиболее осторожно должны вести себя больные с почечной недостаточностью. И здесь диета из меры профилактики превращается в лечебное средство. Ведь при почечной недостаточности нарушено выведение из организма продуктов распада белка – шлаков, которые, накапливаясь в крови, самоотравляют организм. Именно это диктует необходимость ограничения поступления с пищей белка – до 40-80 граммов в сутки. Для таких больных созданы специальные картофельная и картофельно-яичная диеты.

Такие, казалось бы, простые и вполне доступные каждому «методы» помогают избежать болезней почек или справиться с ними.

– А можно ли порекомендовать почечным больным какие-либо народные средства?

– В урологической практике как нигде широко применяются различные сборы лекарственных растений.

Для борьбы с камнями в почках хороши уқроп, корневища пырея ползучего, трава пастушья сумка, цветки ноготков лекарственных, цветки терна, цветки вереска, лист вербены, сырые соки цитрусовых и овощей – все они обладают камнерастворяющими свойствами.

Один из самых простых и эффективных методов очистки почек – с помощью пихтового масла. В зависимости от сезона больному назначают на неделю мочегонные средства. Зимой и осенью это будет спорыш, зверобой продырявленный, душица, кукурузные рыльца, брусника; весной и летом – корни шиповника, соки сырых фруктов и овощей, арбузы... После недели такого лечения в сырые соки добавляют пять капель пихтового масла и пьют за 30 минут до еды три раза в день в течение пяти дней. После этого начинают выходить камни и песок. Делают перерыв на 2 недели и опять курс повторяют. И так до тех пор, пока все камни не будут удалены.

Большой популярностью пользуется шиповник, у которого лечебными являются все его части, от лепестков цветков до корней. Эффективно использовать настои из высушенной кожицы плодов. Зеленый чай – прекрасное профи-

лактическое средство от образования камней. Соцветия золотой розги (золотарник обыкновенный) в смеси с соком зеленой ржи – сильное мочегонное средство при задержке мочи.

Верблюжья колючка в порошке – 1 часть, семена укропа – 2 части, корень бузины в порошке – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 15 минут, настоять 12 часов, пить 3 раза в день по 1 ст. ложке. Прекрасное мочегонное.

При лечении острого и хронического пиелонефритов рекомендую другие сборы. Например: трава золототысячника малого – 20 г, трава льнянки обыкновенной – 10 г, семена кориандра посевного – 5 г. 1 ст. ложку смеси заваривают в стакане кипятка. Пьют по полстакана после ужина. Отвар принимают на протяжении 5-6 недель. Курс повторяют через месяц.

Другой состав: семена льна посевного – 50 г, листья березы повислой – 30 г, листья крапивы двудомной – 20 г, листья земляники лесной – 10 г. 2 ст. ложки смеси залить кипятком, выпить в теплом виде в течение дня.

Только надо помнить, что острый пиелонефрит следует начинать лечить с мощной противовоспалительной терапии, и травы на начальном этапе являются лишь вспомогательным средством. При хроническом пиелонефрите следует учесть, что лекарственные сборы вызывают повышение диуреза и с мочой выводится большое количество очень нужного организму калия. Поэтому в меню необходимо включать абрикосы, изюм, курагу, смородину, петрушку.

...Наша беседа подходит к концу. Насчет своих почек я успокоилась – звезды здесь ни при чем. Чаще всего, как выяснилось из разговора с Николаем Алексеевичем, провоцирующими факторами заболеваний почек являются совершенно обыденные вещи: простуда, холодные ноги, чрезмерное употребление алкоголя, неконтролируемый прием лекарств, нерациональное питание. Так что далеким звездам до наших земных проблем нет никакого дела...

Беседу вела Наталья КАТИНА.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СПАЕК В ЖИВОТЕ

Среди многих людей, перенесших операции на органах брюшной полости, бытует ошибочное мнение, что после этого обязательно образуются спайки, из-за которых они испытывают дискомфорт и боли. Якобы это неизбежно и с этим нужно смириться. К сожалению, так считают и некоторые медицинские работники.

Однако более чем тридцатилетняя практика наблюдения и лечения таких пациентов позволяет на эту проблему смотреть более оптимистично. Существуют простейшие способы, которые доступны каждому и помогают избежать возможных осложнений.

Что такое спайки? Это дополнительная ткань в межорганных пространствах живота (в виде пленок причудливой формы, тяжей, нитей), которая образовалась в результате воспаления. Спайки ограничивают эластичность и подвижность внутренних органов, затрудняют продвижение пищи по просвету кишки. Иногда они даже могут вызвать острую непроходимость кишечника. В более легких случаях болезни спайки периодически или постоянно причиняют дискомфорт, происходит вздутие живота, появляются схваткообразные или ноющие боли. У таких пациентов наблюдается непереносимость к грубой, плохо перевариваемой пище, склонность к запорам, снижение трудоспособности, утомляемость.

Но образование спаек в животе не зависит от действий хирургов. Это биологически закономерная реакция организма, направленная по своей сути на отграничение зоны воспаления в животе. По мере затихания воспаления спайки рассасываются бесследно в течение 3-6 месяцев.

Правда, в некоторых случаях под влиянием неблагоприятных факторов и особенностей воспаления они все же остаются и их развитие продолжается. Они становятся грубыми, плотными, очень похожими на рубцы на местах механических повреждений кожи наших рук и ног.

Как же избежать спаечной болезни? После оперативного вмешательства на органах живота уже на второй день, если позволяет общее состояние, нужно начать поворачиваться в постели и желательно находиться то на одном, то на другом боку хотя бы несколько минут, делать периодически глубокие вдохи и выдохи. А как только заживут раны на животе – это примерно через 8-12 дней после операции, – следует начать выполнять легкие наклоны и повороты туловища. Чем чаще таким образом пациент смещает внутренние органы, тем в большей мере это будет препятствовать слипанию и склеиванию их между собой.

Несколько слов о питании. После операции нужны некоторые ограничения в еде. Следует употреблять легко перевариваемую пищу в жидком и полужидком виде, пить натуральные соки, принимать поливитамины с микроэлементами. Целесообразно частое и дробное питание: 6-8 раз на протяжении дня малыми порциями. Это стимулирует движение (перистальтику) кишки.

А что можно посоветовать тем, кто страдает спаечной болезнью в течение многих лет? Ускорить рассасывание спаек можно комплексным лечением с использованием ферментной терапии. В поликлинике с этой целью используют инъекции лидазы, лиразы и других препаратов с окончанием ...аза: стрептаза, урокиназа, рибонуклеаза. Полезны втирания в брюшную стенку мазей, гелей, бальзамов, кремов, содержащих противовоспалительные, обезболивающие вещества и растительные ферменты. При этом одновременно выполняется массаж органов.

Валерий Иванович ОСИПОВ,
профессор кафедры факультетской хирургии
Читинской медицинской академии.
Адрес: 672007 Читинская обл., г. Чита, ул. Балябина, д. 66, кв. 95.

ТОПИНАМБУР: И ФРУКТ, И ОВОЩ – ПРИ НЕДУГАХ ПОМОЩЬ

Дорогая редакция! Высылаю вам рецепты применения топинамбура. Это поистине золотой овощ-фрукт! И еда, и лекарство. Сейчас ситуация с топинамбуром такая же, в какой находилась картошка, когда ее привезли в Россию. Сто лет к ней все принюхивались. А теперь пора помочь народу принюхаться и к топинамбуру.

Картошка – по январь, а потом она прорастает, и, пожалуйста, – яд солонин. Если давать пюре из пророщенного картофеля детям, то они становятся сонными, вялыми и часто болеют. А клубни топинамбура охотно зимуют в почве, при этом даже улучшая свои кондиции, и с февраля их можно уже выкапывать из грядки. Если клубней много надо для лечения, то выкапывайте их с осени и храните. Но обо всем по порядку.

Август далекого 1957 года. Автоуправление комбината «Карагандашахтстрой». Нас, группу из 18 человек, новоиспеченных электромехаников широкого профиля, прибывших по комсомольским путевкам из Могилева, построили в коридоре комбината для распределения на работу. Меня взял в свою команду главный инженер автобазы Розенплетер, поволжский немец. Я ему приглянулся, как он мне потом говорил, потому, что был самым высоким в группе – 192 сантиметра (будет делать проводку и лампочки заворачивать в домах-новостройках – лестница не понадобится).

Посадили меня в машину и отправили за 40 километров в поселок Чурбай-Нура. Представили механику автобазы. Он тоже оказался поволжским немцем и, как и Розенплетер, находился на свободном поселении после 25 лет лагерей. Поговорили мы с ним, посетил я отдел кадров – и в общежитие. Завтра на работу.

Прихожу. Познакомили меня с условиями работы, с электриком Жорой, молдаванином. Дело к обеду, дают мне денег – беги, мол, в магазин за шампанским, а обед у нас с собой есть. Примостились мы к верстаку: «Ну что ж, давайте выпьем за Бульбастан. Ты же из Белоруссии, стало быть, из Бульбастана. А приехал ты в Казахстан. Хорошая республика, только бульба у нас тут своя», – говорит немец Клювер и протягивает мне печеный топинамбур. Зубов у него не было, вот он топинамбур дома и запекал да на работу приносил. А запивали они шампанским денатурат. Я на такое не отважился.

Вот с тех пор я и полюбил этот фрукт-овощ. Уже потом, когда три года спустя стал студентом Минского технологического института, он меня выручал от изжоги. Покупал топинамбур на рынке у бабок. Да и потом, когда уже работал, от обедов в заводской столовой часто, особенно весной, случалась изжога. Ничего не помогало, а похрумкаешь несколькими клубеньками – и порядок!

Где попадалась какая информация о топинамбуре, все собирал, храню до сих пор.

Из книги доктора медицинских наук Л.В. Пастушенкова «Растения – друзья здоровья», Лениздат, 1989 г.:

«Топинамбур (земляная груша, или иерусалимский артишок) содержит комплекс из 400 ценнейших и питательнейших веществ. Это растение издревле использовали при лечении заболеваний печени и желчевыводящих путей, варикозном расширении вен, воспалении кишечника, нарушении обменных процессов и сахарном диабете как естественный источник полисахарида инсулина».

В тридцатые годы прошлого столетия «ирокезское чудо» (топинамбур родом из Северной Америки) активно продвигал на колхозные и совхозные поля академик Николай Иванович Вавилов. Восхищенный лечебными и питательными

свойствами растения, он называл топинамбур пищей будущего. Увы, после ареста и гибели в лагерях великого ученого все его начинания были свернуты.

Из книги известного поборника здорового образа жизни Г.С. Шаталовой «Здоровье человека», Москва, 1998 г.:

« Топинамбур чрезвычайно неприхотлив, морозоустойчив, до весны может храниться в грунте, не поражается вредителями, дает богатые урожаи. В дело идет все растение: листья, стебли, цветы и клубни. Витаминов С и В в нем вдвое больше, чем в картофеле... Особенно хорошо применять топинамбур при лечении сахарного диабета, полиартрита, атеросклероза. К сожалению, нашими агрономами и экономистами он давно и прочно забыт. Чтобы вновь пробудить их интерес к этой культуре, порекомендую им, особенно если они страдают заболеваниями суставов, принять ванну с настоем из листьев топинамбура. Век будут благодарить».

По пищевым качествам топинамбур не уступает картофелю. Но он более урожайный: каждый куст дает по ведру клубней.

Почву под топинамбур готовлю весной, как под картофель. Растение любит солнце, предпочитает песчаную почву. У нас с другом на дачах как раз такая. Выкапываем клубеньки прямо пятерней, лопата не нужна – такая мягкая почва. Они все круглые, беленькие, не рогатые, ну точно как голландская картошка «санте». Клубни хорошо моются, но только не щеткой, а капроновыми гольфами. Щеткой так не получится, как чулком.

Размножается топинамбур в основном клубнями. Высаживаю их весной на расстоянии 150 – 200 см друг от друга, на глубину 8 – 10 см. Культура неприхотливая. После роста стеблей на 0,5 м боковые ростки удаляю, оставляю один, самый мощный. При достижении растением метровой высоты вношу в землю перегной, обильно поливаю водой, а через несколько дней окучиваю. Вот и все заботы. Если сухое лето, то один раз в 20 дней поливаю.

Еще лучше сажать топинамбур под зиму, в сентябре – октябре, клубни быстрее созревают, что ценно там, где короткое лето. Например, в Карелии, где живет еще один мой друг, а также на Сахалине.

Я из плодов делаю сок и сушу их на компот. Режу как можно тоньше – и сразу в духовку, на небольшой огонь с открытой дверцей. А примерно через час выкладываю ломтики на лотки из ватмана или плотной бумаги. У меня эти «чипсы» повсюду: на холодильнике, на всех батареях, на полках... Белые хрустящие ломтики хорошо пожевать, они также могут служить добавкой ко всем компотам вместо сахара.

Полезные и вкусные блюда из топинамбура.

Сырники и беляши. Клубни промыть и натереть на терке. Полученную массу перемешать с мукой в пропорциях, необходимых для приготовления теста. Далее по традиционным рецептам.

Салат весенний. Натереть на терке 2 клубня и 1 морковку, добавить 5 – 8 листочков огуречной травы. Соль и уксус по вкусу.

Салат осенний. Смешать натертые клубни и квашеную капусту в пропорции 1:1, добавить пару яблок, лук, растительное масло, соль. Все перемешать. Мелко нарезанные сырые клубни топинамбура можно добавлять в любой салат или винегрет.

Груша печеная. Клубни укладываются на противень и запекаются в духовке на слабом огне 35 – 40 минут. Блюдо солят, перчат по вкусу, поливают маслом или любым соусом.

Груша жареная. Клубни нарезают, бланшируют, подсушивают и жарят, как картофель.

Запеканка (омлет). 130 – 150 г тертых клубней, 50 – 60 г мелко нарезанного зеленого лука (можно и репчатого), перемешать, обжарить на растительном масле, залить взбитыми с молоком яйцами, добавить 1 ч. ложку манной крупы. Все перемешать и запечь в духовке.

Клубни отварные. Горячие, сваренные в подсоленной воде клубни залить приготовленным заранее соусом из грибного бульона, в который добавить сметану, размешанную с поджаренной мукой. Дать закипеть, добавить черный перец, лавровый лист. Через 5 минут снять с огня. Добавить сливочное масло и рубленую зелень – укроп, лук, петрушку.

Клубни квашеные. Клубни моем, сортируем и укладываем в любую посуду (банки, кастрюли, ведра). Готовим солевой раствор: 1 л воды на 50 г соли. Заливаем им клубни. После брожения используем клубни как гарнир ко вторым блюдам или как добавку к салатам.

Клубни сушеные. Режем клубни как можно тоньше, сушим в духовке на малом огне с приоткрытой дверцей, так, чтобы за противень можно было браться рукой. Употреблять с кофе и чаем.

Диетический кофе. Режем клубни так же тонко, поджариваем на сковородке или в духовке (после предварительной подсушки), перемалываем в кофемолке и варим как кофе.

Начинка для пирожков. В квашеную капусту добавить натертый клубень (1 : 1). Пирожки с такой начинкой очень вкусные. А если пирожки начинить одним топинамбуром, то они получаются очень пышными и сладкими, будто с повидлом.

А вот несколько рецептов для лечения сахарного диабета, гипертонии, инсульта.

Клубни, листья и молодые стебли тщательно промыть, нарезать, полить растительным маслом и есть как салат или добавлять их в любой из салатов.

Есть сырые свежие клубни по 1– 2 натощак.

Сырые или сушеные клубни варить как компот и пить по 1 л в день 2 – 3 раза в неделю. На 1 – 1,5 л воды – 5 – 6 сырых клубней или 3 ст. ложки измельченных сухих. Сырые клубни варить 10 – 15 минут, сухие – 45–50 минут. Пить как горячий отвар, так и холодный. Если нет диабета, в напиток можно добавлять сахар, мед или варенье по вкусу. Отвар снижает давление, уменьшает содержание сахара в крови, благотворно воздействует на поджелудочную железу, повышает уровень гемоглобина.

Добавляйте в заварку чая по 3 – 4 молодых листа топинамбура, это поможет вам избавиться от последствий радиоактивного излучения, инфаркта, инсульта.

Сок из топинамбура пьют натощак утром: 2 ст. ложки, разбавленные 2 ст. ложками воды (зелепухинской, серебряной, талой). Если пить ежедневно в течение года, то излечи-

ваются многие болезни, в том числе и туберкулез. (Все соки я замораживаю. В пластмассовом стаканчике помещается как раз 200 г сока. Когда нужно, подогреваю на водяной бане).

Для восстановления сил рекомендую пить чай из листьев и трав в следующей пропорции: листья молодого топинамбура (3 – 4), листья черной смородины (3 – 5), рябины обыкновенной (5), вишни (5), малины (2 – 3), веточка мяты или мелиссы. Все листья моем, помещаем в литровый фарфоровый чайник, заливаем до верха кипятком. Можно добавить 1 ч. ложку зеленого чая. Дать настояться не менее 10 минут. Стакан такого чая быстро снимает усталость.

Ну, а теперь о главном.

Рецепт от полиартрита, атеросклероза, отложения солей и болей в суставах.

Его я записал в 1957 году со слов нашего механика Клювера. Многим, у кого болели руки, ноги, спина, образовывались шишки на руках-ногах, я передавал это средство, и они довольно успешно им лечились. В том числе и мама моя, которой я открыл этот рецепт еще тогда, когда приезжал из Казахстана в родную деревню в отпуск.

Так вот, как лечились бывшие гулаговцы – свободное поселение без права выезда. Зелени этой им хватало, росла она повсюду – и перед бараками, и за бараками, и вдоль заборов. Брали летом 1 – 1,5 кг зеленой массы топинамбура (листья, стебли), резали на дольки 5-10 см и помещали в ведро или любую иную посуду вместимостью не менее 10 л, заливали водой от 5 до 8 л, в зависимости от комплекции человека, и ставили на керогаз. Кипятили 20 – 25 минут. Выливали этот отвар вместе с травой (она потом на дно оседает) в деревянную бочку и разбавляли горячей водой в пропорции 1:5 или 1:7. Это важное условие того, чтобы отвар «работал»: установлено опытным путем. Наливали часть раствора в деревянное корыто (если оно из осины – лучше всего), садились голой задницей в это корыто, а больные руки помещали в другую наполненную целебным настоем шайку, а если и ноги болели, то для них ставилась еще одна шайка. Сидели так 10-15 минут, не более, потому что, как сейчас мы уже знаем, после этого промежутка времени идет

обратный процесс. После процедуры кто смывал отвар, кто нет. Главное, чтобы перед процедурой было чистое тело.

А как хорошо теперь в наше время можно лечиться на дачах: ломай себе веточки и стебли, кипяти и сиди себе в овальном большом пластмассовом тазике, в трусах или без, кому как удобно, для рук и ног тоже поставь по ведру и смотри на звезды после трудов праведных! Процедуру можно принимать как ежедневно, так и с перерывом в 1-2 дня. Цикл зависит от «стажа» болезни. Одни чувствуют облегчение через 3-5 процедур, другие через 20-40. Но имейте в виду, что после каждых 20 процедур, как и при приеме лекарств, надо делать перерыв на 15-20 дней, и так до полного выздоровления. Мне, например, хватило трех процедур, чтобы снять боль, когда внезапно зимой прихватило колено. К врачам не ходил. Правда, отваривал я не листья и стебли, а свежие клубни. А время кипячения и пропорции соблюдал те же.

Можно использовать и сушеные стебли и листья. 300-400 г сушеной массы надо отваривать 40-45 минут. Делают и отвар из сушеных клубней, 100-150 г варят 40-45 минут. Эти растворы темно-коричневого цвета менее приятны на вид, но тоже хорошо помогают.

Владимир Степанович МАСКАЛЬКОВ.

Адрес: 220103 Беларусь, г. Минск, ул. Калиновского, д. 95, кв. 87.

НЕ ПРОМОРГАЙТЕ БОЛЕЗНИ ГЛАЗ

В любой районной поликлинике перед кабинетом офтальмолога обычно собирается очередь. Здесь терпеливо ждут визита к доктору люди самого разного возраста, образования, достатка – ведь и богатые тоже плачут, а слезы текут, как известно, из глаз...

И, конечно, разговоры в очереди идут о наболевшем: о том, почему ухудшается зрение, какие капли лучше помогают при глаукоме... На эти и другие вопросы наших читателей отвечает врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Василий Николаевич БАЖЕНОВ.

– Начну с несколько парадоксального, на первый взгляд, утверждения, что плохое зрение и заболевание глаз – понятия совсем не тождественные, а подчас свидетельствующие о совершенно разных патологических процессах, происходящих в зрительном анализаторе. Разберемся по порядку.

Болезни глаз представляют собой весьма многочисленную группу недугов, обусловленных самыми разными причинами. Очень многие, увы, не понаслышке знакомы с такими диагнозами, как катаракта, глаукома, иридоциклит, – заболеваниями глаз, которые развиваются в результате нарушения внутриглазного давления, при помутнении оптических сред глаза (роговицы и хрусталика), при различных воспалительных процессах. До сих пор во многих слаборазвитых странах настоящим национальным бедствием остается трахома – инфекционное поражение глаз, вызываемое хламидией и быстро приводящее к слепоте.

Но болезнь может поразить не только непосредственно само глазное яблоко, но и нервные волокна, несущие световую информацию в кору головного мозга. Нередко причиной резкого ухудшения зрения становятся травмы головы, патология других органов и систем организма (атеросклероз, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, кровоизлияния, опухоли головного мозга), а также интоксикация организма различными вредными веществами – сулемой, ртутью, свинцом и др. Любые отклонения в работе внутренних органов тотчас находят свое отражение на радужной оболочке глаза. Это позволило медикам создать новый метод точной диагностики многих серьезных заболеваний сердца, печени, поджелудочной железы, названный иридодиагностикой.

Плохое зрение – близорукость, дальнозоркость – представляет собой нарушение оптической системы глаза, когда она перестает передавать четкое изображение рассматриваемых предметов.

Разной степенью близорукости (миопией) страдает каждый третий житель развитых стран. Чаще всего миопия развивается из-за удлинения глазного яблока в передне-задней оси, в результате чего параллельные лучи света, попадающие в глаз, фокусируются перед сетчаткой, а не на ее поверхности. По степени выраженности различают слабую миопию – до 3 диоптрий (диоптрия – единица изменения преломляющей силы оптических стекол), среднюю миопию – до 6 диоптрий и сильную миопию, превышающую 6 диоптрий. При увеличении миопии более чем на одну диоптрию в год говорят о прогрессирующей близорукости.

При дальнозоркости (гиперметропии) изображение предмета формируется не на сетчатке, а за ней. Дальнозоркий глаз обладает относительно слабой преломляющей способностью, поэтому, чтобы сфокусировать изображение на сетчатке, значительно увеличивается напряжение мышц, изменяющих кривизну хрусталика.

С возрастом эластичность роговицы и хрусталика теряется, ослабевает и аккомодационная мышца. В результате развивается так называемая возрастная дальнозоркость, при

которой зрение вдаль обычно не изменяется, но вблизи резко ухудшается, что заставляет людей после 40 лет пользоваться очками.

Несколько особняком стоят врожденные нарушения зрения – цветовая слепота или когда человек видит окружающие предметы окрашенными в какой-либо один цвет, например желтый или красный (ксантопсия, эритропсия). Неспособность различать красный и зеленый цвета носит название дальтонизма по имени знаменитого английского химика и физика Джона Дальтона, страдавшего этим оптическим недостатком.

«Всю жизнь отличался хорошим зрением, был перворазрядником по пулевой стрельбе, а теперь беспокоит боль в глазах, висках, сильное слезотечение, намного хуже стал видеть. Врачи говорят, что у меня развилась глаукома, но на мой прямой вопрос: означает ли это слепоту, отвечают очень уклончиво. На что можно надеяться?»

– Глаукома (в переводе с греческого это слово означает синеватое помутнение хрусталика глаза) – заболевание глаз, характеризующееся повышением внутриглазного давления. Обычными спутниками этого недуга бывают боли в глазах, слезотечение, временное затуманивание зрения, видение радужных кругов вокруг источников света, приступы резких головных болей, после которых наступает понижение зрения.

Иногда глаукома начинается внезапно в виде острого приступа повышения внутриглазного давления, с сильнейшими болями в глазу, висках, головной болью, рвотой. Но гораздо чаще болезнь развивается медленно, зрительный нерв при этом постепенно атрофируется и в запущенных случаях больным действительно может угрожать потеря зрения. Однако сегодня в арсенале у врачей немало эффективных средств для борьбы с повышенным внутриглазным давлением, причем в каждом конкретном случае курс лечения выбирается строго индивидуально.

При лечении глаукомы обычно используют витамины, йодистые препараты, антисклеротические и сосудорасширяющие средства (арутимол, бетоптик, бетаксолол, глаумол, индерал, тимоптик и др.), мочегонные (гипотиазид).

Работу, связанную с напряжением зрения, следует выполнять только при хорошем освещении, периодически давая глазам отдохнуть.

При глаукоме необходимо:

• не принимать препаратов, повышающих внутриглазное давление: атропин, белладонну, кофеин, стрихнин;

• не поднимать тяжести, не выполнять работу, требующую наклона туловища и головы вниз;

• отказаться от курения, алкоголя, крепкого кофе и чая;

• в диете отдать предпочтение молочным продуктам, овощам. Следует избегать жирных сортов мяса, копченостей, солений. Мясо и рыбу принимать в вареном виде;

• ограничить прием жидкости;

• не находиться долго в плохо освещенном помещении;

• сократить время просмотра телевизионных передач.

Помните: при несвоевременности оказания неотложной помощи (в течение суток) острый приступ глаукомы приводит к слепоте.

Несколько рецептов из зеленой аптеки для лечения и профилактики глаукомы.

1 ст. ложку сухих измельченных рыльцев кукурузы залить стаканом кипятка, настоять около часа, процедить. Принимать по 50 мл три раза в день до еды.

Смешать в равных долях ряску маленькую, листья кассии остролистной, травы пустырника пятилопастного. 3 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка и настоять около часа. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день.

Свежевыжатый сок алоэ, сок живородка, сок листьев каланхоэ смешать в пропорции 2:1:1. Закапывать в оба глаза по 2 капли три раза в день.

«У меня начинает развиваться катаракта. Врачи рекомендуют операцию, но я как-то опасаюсь: не станет ли хуже? Сейчас только и читаешь в газетах о всяких врачебных ошибках – вдруг они и в моем случае ошибаются».

– Катаракта – слово, также пришедшее из Греции, и переводится оно как водопад. Так, довольно поэтически, медики именуют помутнение хрусталика глаза. Различают первичные (врожденные и приобретенные) и вторичные ката-

ракты. Наиболее часто встречается старческая катаракта, механизм развития которой окончательно не выяснен. Предполагают, что при старческой катаракте нарушается механизм тканевого дыхания и окислительных процессов, происходит обеднение тканей витаминами С, B_2, цистеином. Причинами возникновения катаракты могут стать травма, ожог глаза, отравление вредными веществами, эндокринные расстройства, нарушения обмена веществ.

Медики давно пытались разработать методы лечения, способные вернуть зрение таким больным. На начальных этапах болезни пациентам назначают капли, содержащие препараты, регулирующие обменные процессы в хрусталике: витамины группы В, витамин С, раствор йода, глюкозу, аденозинтрифосфорную кислоту, хлористые соединения кальция и магния, свободный цистеин. В ряде случаев с помощью консервативной терапии удается задержать развитие заболевания, но эффективным методом лечения зрелой катаракты является только хирургическая операция.

Раньше хирург ограничивался только удалением помутневшего хрусталика. Зрение после такой операции становилось очень нечетким, развивалась сильная дальнозоркость, требовавшая для коррекции мощные оптические линзы-очки. Сконструированный нашим замечательным офтальмологом академиком С.Н. Федоровым искусственный хрусталик – интраокулярная линза – позволяет полностью восстановить остроту зрения. Сегодня врачи Межотраслевого научно-технического комплекса микрохирургии глаза научились не только «протезировать» хрусталик, но и пересаживать участки роговицы.

Операция на глазу требует от хирурга ювелирного мастерства. Специальным циркулярным ножом-трепаном удаляют центральную часть измененной роговицы, а из донорской ткани выкраивается лоскут, который занимает место пораженного участка. Пересаживаемый трансплантат надежно фиксируется непрерывным швом, причем хирургическая нить намного тоньше человеческого волоса.

В тех случаях, когда после ожога или травмы на роговице имеется плотное обширное бельмо, врачи используют кера-

топротезирование: в толщу роговицы вживляют оптический цилиндр на опорной пластинке, крепящейся на склерозированной ткани бельма. В результате такой филигранной и кропотливой операции утраченное зрение восстанавливается почти до нормы.

Сейчас медики внедряют в практику кератопротезы нового поколения, не имеющие мировых аналогов. Раньше соединение донорской ткани с пластмассовым имплантатом осуществлялось механическим способом и не обеспечивало достаточной прочности. Теперь создана модель искусственной роговицы, в которой опорная часть изготовлена из донорской ткани, а оптическая – из биологически совместимого полимера. Соединение этих частей происходит за счет образования особой пограничной зоны, где начинается взаимное проникновение элементов полимера и донорской ткани. В результате образуется прочная сетка, в которой тесно переплетены вместе эти, казалось бы, несовместимые структуры живой и неживой материи. Глубина проникновения полимера в донорскую ткань составляет значительную по меркам микрохирургии величину – 1-2 мм. Благодаря таким уникальным методикам люди, ранее обреченные на слепоту, смогли вновь увидеть окружающий мир.

При начинающейся катаракте хорошо помогает мед, в котором содержится комплекс веществ, необходимый для жизнедеятельности тканей глаза.

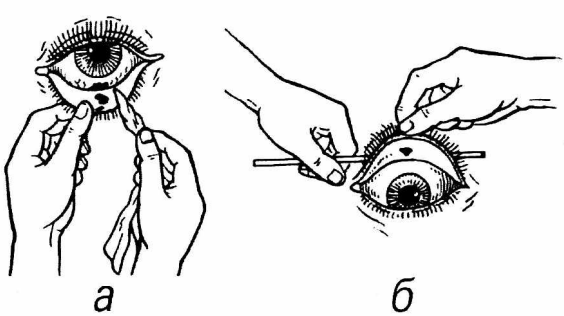
Мед развести теплой кипяченой водой в пропорции 1:4 и дать настояться 3 – 4 дня. Закапывать по 2 капли три раза в день. Курс – 10-14 дней. Затем развести мед в воде в пропорции 1:3 и продолжить прием еще 10 дней. Последующие две недели принимать раствор меда в пропорции 1:2 и, наконец, 1:1.

«Летом часто ходим в походы, и случается, что в глаз попадает мошкара или какая-нибудь крошка. Как лучше удалить ее из глаза?»

– Повреждения глаз встречаются довольно часто и могут привести к очень тяжелым последствиям, вплоть до слепоты. Поэтому так важно владеть приемами неотложной помощи в критических ситуациях.

Наиболее часто в быту приходится сталкиваться с попаданием в глаз инородных тел. Так называемые соринки обычно попадают за веки и, соприкасаясь с поверхностью глазного яблока, вызывают резкие боли и слезотечение. При мигании слеза в большинстве случаев вымывает соринку, и боль проходит. Если этого не происходит и инородное тело остается в глазу, следует осмотреть сначала внутреннюю сторону нижнего века, для чего его оттягивают пальцем книзу. При обнаружении соринки ее осторожно удаляют мокрой ваткой, намотанной на спичку, или кончиком носового платка.

Если на нижнем веке инородного тела не обнаруживают, оттягивают верхнее веко и подергивают его вперед и назад. Если и это не помогает, верхнее веко выворачивают. Для этого его захватывают указательным и большим пальцами правой руки и оттягивают слегка кпереди и книзу. Одновременно пальцы левой руки помещают на голову больного таким образом, чтобы большой палец находился под бровью на верхнем веке. Затем правой рукой резко оттягивают веко кпереди и кверху, как бы наворачивая его на большой палец левой руки или стеклянную палочку. Для того, чтобы удержать вывернутое веко в таком положении, большой палец левой руки быстро перемещают, прижимая им ресницы к брови. Тереть глаз при попадании в него соринки нельзя, так как она может травмировать глазное яблоко и вызвать в нем более глубокие изменения.



Пояснения к рисункам

Удаление инородного тела из глаза: а— из-под нижнего века; б— из-под верхнего века.

Глаз нередко становится мишенью для атак различных насекомых. Некоторые из них могут вызвать аллергическую реакцию или оказать на глаз токсическое воздействие, поэтому необходимо как можно скорее убрать непрошеного гостя. После удаления инородного тела из глаза рекомендуется закапать 30%-ный раствор сульфацил-натрия (альбуцид), а если его нет – холодный свежезаваренный чай.

При ранениях век очень важно не загрязнить рану, чтобы возбудители инфекции не проникли в глазницу, откуда они могут попасть в полость черепа. Кожу век в окружности раны осторожно смазывают 1%-ным спиртовым раствором зеленки (нельзя промывать рану века, отрывать висящие кусочки кожи) и накладывают стерильную повязку. Постарайтесь доставить пострадавшего к врачу-офтальмологу. Если ранение века сопровождается полным отрывом его части, оторвавшийся кусочек следует сохранить, завернув в чистую салфетку, и доставить в лечебное учреждение вместе с пострадавшим.

Туристы, горнолыжники часто становятся жертвами солнечного ожога глаз. Он проявляется покраснением конъюнктивы, слезотечением, светобоязнью и обычно проходит самостоятельно в течение нескольких дней. При снежной слепоте отмечаются спастическое смыкание век, покраснение глаз, сильное слезотечение, в тяжелых случаях – временная потеря зрения. При ожоге солнечным светом с развитием снежной слепоты рекомендуются холодные примочки на веки, промывание глаз 2—4%-ным раствором борной кислоты, наложение на глаз темной повязки или использование светозащитных очков.

Очень опасны термические и химические ожоги глаз. Грамотно оказать помощь в таких ситуациях может только врач-специалист, но от того, как оказана первая помощь, нередко зависит дальнейшая судьба пострадавшего.

При химических ожогах необходимо сразу вымыть лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промыть глаза в течение 5 – 10 минут. Для этого можно направить на глаз струю из водопроводного крана или просто лить на него воду из любого чистого сосуда. Можно использовать и комок чис-

той ваты, который вначале погружают в воду, а затем, не отжимая, проводят им от наружного угла глаза к внутреннему, едва касаясь век. Если есть возможность, при ожогах кислотами к воде прибавляют немного пищевой соды, а при ожогах щелочами глаза промывают молоком.

При ожоге анилиновыми красителями для промывания глаз лучше использовать крепкий настой чая, который содержит танин, ослабляющий действие красителя. При попадании в глаз твердых химических веществ (например, извести, марганцовокислого калия), прежде чем промывать глаз водой, необходимо удалить с поверхности глазного яблока и с внутренней поверхности век все твердые частицы, чтобы они не образовали с водой высококонцентрированный раствор. После промывания глаза пострадавшего надо немедленно направить к врачу, не накладывая повязки на поврежденный глаз.

Средства народной медицины для промывания глаз.

Размятые свежие листья костянки каменистой прикладывают к глазам на 20 – 30 минут.

Смешать в равных долях корень алтея лекарственного, листья мальвы лесной, семена льна. 2 ст. ложки смеси залить литром кипятка, настоять в термосе 8 – 10 часов, процедить. Закапывать по 3 – 4 капли три раза в день.

1 ст. ложку измельченных листьев подорожника залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Использовать для промывания глаз при конъюнктивите, блефарите.

2 ч. ложки цветков василька синего заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Использовать для промывания как дезинфицирующее средство.

2 ст. ложки ромашки аптечной заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Использовать для промывания глаз при воспалительных процессах.

При лечении глазных болезней хорошо помогает черника. Надо съедать по стакану ягод в день, заваривать чай с сухими листьями и ягодами черники.

ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПУЛЬСАТИЛЛЫ

Сон-трава... Упоминания о ее волшебных свойствах мы встречаем и в легендах древних греков, и в скандинавском эпосе. В старину на Руси было такое гадание: на ночь помещали цветок сон-травы под подушку. Что приснится, то и сбудется.

Сон-трава – она же прострел, сон-зелье, пульсатилла, Pulsatilla (Anemone) – из семейства лютиковых. А почему прострел, существует еще одна легенда: повадилась как-то нечистая сила прятаться за сон-траву. Тогда один из архангелов, чтобы разделаться с нечистью, метнул громовую стрелу и прострелил траву сверху донизу. С тех пор вся нечистая сила обходит траву прострел стороной и ближе чем на двенадцать верст к растению не приближается. В старинном травнике говорится: «Кто носит траву прострел при себе – от того человека дьявол бежит, в доме ее добро держать, а хоромы строить – под угол класть, жить ладно и стройно будешь».

Прострел, или сон-трава, – очень красивое ранневесеннее растение. Цветет в апреле-мае, отчего в народе его зовут «подснежником». Род включает в себя более 30 видов. Название рода происходит от латинского слова «пулсаре», что в переводе означает колебаться или двигаться: тяжелые цветки на высоких ножках «пляшут» на резком весеннем ветру. Растение многолетнее. Цветки – маленькие тюльпаны преимущественно фиолетово-лилового цвета с яркой желтой серединкой. Чаще применяется в народной медицине прострел раскрытый и луговой. Надземная часть растения и цветки служат лекарством только в засушенном виде. Издревле применяются при нервных расстройствах, бессоннице, депрес-

сии, эпилепсии. А также при бесплодии. Полезны при туберкулезе легких, коклюше, бронхите, при надрыве (от подъема тяжестей), при подагре, ревматизме, невралгии, мигрени, защищают от венерических заболеваний, при нарушениях менструального цикла, при бронхиальной астме. Применяются при сердечной недостаточности и тахикардии (учащенное сердцебиение), при печеночных и почечных коликах.

Имеются противопоказания: беременность, открытые язвы желудка, цирроз печени. Зато при затянувшихся родах растение поможет, облегчит их, снимет боли. Обладает противоопухолевой активностью! Прострел помогает при катаракте и глаукоме, снижает внутричерепное давление, полезен при болезни Альцгеймера, при женских болезнях.

В свежем виде, повторюсь, не применяется, а только в сухом! Только что сорванное растение содержит ранункулин, который при сушке расщепляется, теряя ядовитость. Но, конечно, для того и существует дозировка, рецепт, проверенный веками, чтобы его соблюдать.

Вот, например, как прострел помогает от глаукомы.

Рецепт: 5 г цветков (с листиками) сухого прострела залить 2 стаканами воды, кипятить на маленьком огне, выпаривая воду до половины объема, и принимать потом по 1 ст. ложке отвара 4-5 раз в день в течение 2-3 месяцев. Перерыв – 1 месяц.

При женских болезнях и от бесплодия, особенно по причине эндокринных нарушений, прострел используется с большим успехом.

Рецепт: один сухой цветок заваривают стаканом кипятка, настаивают 15-20 минут и выпивают в течение дня этот стакан, делая каждый раз по 2 глотка. Принимают 1 месяц, а 3 недели – перерыв. Хорошо в этот перерыв принимать витекс, астрагал, рододендрон.

Вот житейская история. Молодая женщина на третьем курсе института сделала аборт. Через два года вышла замуж, но жизнь не сложилась, вновь сделала два аборта, развелась, вышла замуж вторично – родился ребенок. А хотелось бы еще одного. В течение трех лет – бесплодие. Муж погибает. Растила ребенка одна. И вот, казалось бы, счастье: вышла

замуж в третий раз и уехала жить к мужу в Грецию. Многие завидовали. Чего же еще надо: и ребенок есть, и муж, и живет в достатке в Греции. Но у мужа много родни, у всех большие семьи, муж здоров, а общих детей нет... Нервотрепки, лечение. Четыре года прошло – детей нет. Нелады с эндокринной системой. Приехала отдохнуть в Россию, в санаторий на Черное море, а сама думает: хоть не возвращайся... Конечно, если муж любит, не страшно, но чувство вины, да еще эта родня... Ой как хочется совместного ребенка! И вот ей подсказали, что поможет ей прострел-пульсатилла. Принимала настой уже дома, в Греции, верила, как в чудо, ведь это была последняя ее надежда. И... забеременела через полгода. У нее теперь подрастает второй сынок.

Для чего я привела этот пример? Иногда считают: у нас, мол, медицина известно какая, а вот бы за границей полечиться... Но русская природа помогает всем, независимо от того, кто где живет, для нее нет границ. При гормональных, эндокринных нарушениях женщинам также необходимы витекс священный и дудник («женский женьшень» – заменитель гормонов).

...У другой женщины была обнаружена фиброаденома грудной железы, что привело ее в настоящий шок. Предстояла операция. Но ее удалось избежать. Пациентка принимала в течение двух курсов спиртовую настойку прострела: 1/10 часть бутылки темного стекла заполняют сухими цветками и доверху заливают водкой (самогоном), настаивают 10-12 дней в темном месте. Принимала она, начиная с 1 капельки с водой, 3 раза в день, каждый день прибавляя по 1 капельке на 0,5 стакана воды. На 15-й день было в стакане по 15 капелек, затем – вниз. Перерыв – 15 дней. Узлы у нее рассосались.

Прострел также поможет и при болезненных менструациях, при опухолях матки.

Вот каковы силы природы, сила нежных цветков пульсатиллы! Пусть сон-трава укрепит ваши нервы и здоровье, подарит сладкий сон, пусть прострел охраняет нас от зла.

Ольга Викторовна КЛИМОВА.

Адрес: 353440 г. Анапа, Главпочтамт, до востребования.

СПРАШИВАЛИ–ОТВЕЧАЕМ

«БАРХАТНЫЕ» РУЧКИ

В молодости кожа у меня на руках всегда была очень гладкой, эластичной. Как мне тогда говорили поклонники, у меня были «бархатные» ручки. И это несмотря на то, что я работала лаборантом, имела дело с различными химическими реактивами, да и косметических кремов тогда никаких почти и не было. А сейчас – просто беда. Кожа постоянно сохнет, появились темные пятнышки, словно гречневая каша к рукам пристала. Замучили трещины на пятках, хотя постоянно делаю ножные ванны. Я понимаю, что по сравнению с тяжелыми болезнями мои заботы покажутся кому-то ерундой. Но такие мелочи очень мешают нормально жить, хотя мне уже 64 года.

Валентина Константиновна Дмитриева, г. Ногинск.

Нашей читательнице отвечает врач-косметолог Елена Ахметовна ХУСАИНОВА:

– К сожалению, возрастные изменения, происходящие в организме, затрагивают не только внутренние органы, сосуды, но и кожные покровы. Обычно в первую очередь страдают открытые участки тела, там, где кожа подвергается воздействию солнечных лучей, ветра, атмосферных загрязнений. Позднее эти изменения появятся и на закрытых частях тела. Постепенно кожа становится сухой, дряблой, морщинистой, менее пигментированной. На отдельных участках появляется гиперпигментация – те темные пятнышки, о которых вы упомянули. Нередко к таким достаточно обычным возраст-

ным изменениям кожи присоединяется гиперкератоз – чрезмерное утолщение рогового слоя эпидермиса. При этом на подошвах роговой слой эпидермиса утолщается, кожа становится грубой, теряет эластичность. При значительном гиперкератозе в области пяток возникают болезненные трещины.

Но, как известно, возраст – совсем не причина для того, чтобы не быть здоровой и элегантной женщиной. Чтобы вернуть вашим рукам прежнюю красоту, можно порекомендовать несложные в домашних условиях процедуры.

Самостоятельно приготовьте мазь для рук: возьмите 1 ст. ложку овсяной муки, 1 ст. ложку горячей воды, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку глицерина, тщательно перемешайте. Мазь необходимо наносить на руки на 15-20 минут.

Старым, испытанным способом сохранения красоты ваших рук служат ванночки с теплой водой, оставшейся после отварного картофеля. Хорошо помогает недорогой, но очень эффективный увлажняющий крем с активным гелем алоэ-вера и экстрапоном персика, который, кстати, называется «Бархатные ручки».

Массаж и гимнастика для рук помогают стимулировать кровообращение, снимают напряжение и скованность. Массировать необходимо вращательными движениями большого и указательного пальцев в направлении от кончиков пальцев к запястью.

Для сохранения гибкости пальцев и кисти следует регулярно делать специальную гимнастику. Раздвиньте пальцы рук как можно шире. Напрягите их, затем расслабьте. Упражнение делать 8 – 10 раз. Имитируйте пальцами игру на пианино или баяне. Это упражнение полезно делать по 5-7 минут несколько раз в день. Встряхивайте кисти, пока они не расслабятся.

Для отслойки утолщенного рогового слоя в области подошв рекомендуется содовая или мыльная ножная ванна, после чего кожу очищают от гиперкератических наслоений тупым ножом или пемзой. Хорошо помогают ножные горячие ванны с добавлением английской соли. Ежедневно сма-

зывайте мозоль камфарным спиртом. Два-три раза в неделю распаривайте ноги в горячей воде, в которую добавлено немного нашатырного спирта и натруганное на терке мыло. После распаривания пемзой надо соскрести с пятки набухшую кожу.

И два рецепта из арсенала народной медицины.

К болезненным трещинам можно прикладывать кусочки чеснока, отваренные в молоке, или кашицу, приготовленную из равных частей сливочного масла и печеного чеснока. Хорошо также помогает долька лука, привязанная на ночь к больному месту.

Сырую, очищенную от кожуры картофелину натереть на мелкой терке. Кашицу завернуть в марлю, дать соку немного стечь и полученную «подушечку» приложить к подошвам. Хорошо помогает при болезненных мозолях как противовоспалительное средство.

ПОД МАСКОЙ ПАРАЦЕТАМОЛА

Простудилась – пошла в аптеку за лекарством. Помню, что антибиотиками злоупотреблять нельзя, и решила взять что-нибудь противогриппозное. А на витрине чего только нет! И широко рекламируемый колдрекс, и старый заслуженный аспирин, и парацетамол, и эффералган... Набрала всего понемножку, а теперь думаю: правильно ли я поступила? Не навредила ли себе?

Ирина Викторовна Северова, г. Липецк.

Нашей читательнице отвечает врач высшей категории Анна Петровна ЗАРАЙСКАЯ:

– Ваши опасения совершенно обоснованны – ведь сочетания некоторых лекарств могут быть не просто бесполезными, а даже опасными. Известно, что ни одно лекарство не безвредно. Это утверждение особенно актуально для тех, кто, наслушавшись о побочных эффектах антибиотиков, переходит на аспирин и парацетамол только потому, что реклама «убедительно» расписала их антигриппозное воздействие на организм.

Между тем оба эти препарата – жаропонижающие. Они, конечно, помогут снять лихорадку, вызванную высокой температурой. Но никакого антипростудного и антигриппозного воздействия не окажут. А уж пить их три раза в день не только бессмысленно, но и небезопасно. Они, как и все лекарства вообще, неблагоприятно воздействуют на печень и желудок, нарушают микрофлору кишечника, раздражают слизистую, вызывают колиты. Кроме того, сбивая небольшую температуру, вы мешаете своему организму бороться с недугом.

Необходимо заметить, что мы, к сожалению, довольно часто «лечимся» жаропонижающими средствами только из-за того, что не знаем, какой препарат скрыт за торговой маркой. Многим ли известно, например, что и эффералган, и мексавит, и панадол, и колдрекс – это по сути обыкновенный парацетамол? Правда, в некоторых лекарствах к нему добавлен витамин С. Обычно фирмы этого и не скрывают, указывая действующее вещество в скобках рядом с торговой маркой, например Efferalgan (Paracetamol). В иных случаях о составе лекарства сообщают в листке-вкладыше, который обязательно должен быть на русском языке.

Вы, похоже, набрали много одинаковых препаратов, замаскированных под разными названиями. И если будете принимать их все, подорвете свое здоровье. Лучше сварите куриный бульон и пейте его горячим, воспользуйтесь старыми бабушкиными средствами: горячим молоком, медом и т. д. А лекарство принимайте какое-нибудь одно, посоветовавшись с врачом или фармацевтом.

ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ – ГОРМОНЫ РАДОСТИ

Не так давно увлекся йогой, но уже есть первые результаты – заметно подтянулся живот, появилась бодрость, улучшилось настроение. Хотелось бы узнать и по поводу алкоголя. Как относиться к напиткам, хмельным и не очень и даже совсем не хмельным? Что пить, а что не пить и в каком количестве?

Виктор Швагерус, г. Москва.

Нашему читателю отвечает инструктор йоги Владимир Яковлевич КАРПИНСКИЙ:

– Очень важно, что в результате занятий йогой вы чувствуете заметное улучшение здоровья. Обычно это означает, что человек смог как-то приспособить эту древнюю систему «под себя», а также, что еще важнее, начал постепенно изменять свои привычки, двигаясь к здоровому образу жизни.

Теперь по поводу приема алкоголя... Дело в том, что в йоге рекомендуется полностью отказаться от алкоголя и всех видов опьяняющих и наркотических веществ. И тому есть несколько причин. Например, алкоголь сильно влияет на координацию движений – у пьяного человека меняется походка, его заметно покачивает. И этот эффект, хотя и в уменьшенном виде, держится несколько дней.

А в йоге нужна очень сложная координация движений, например, в позах равновесия, таких, как *врикшасана* («дерево»), *сарвангасана* («березка»), *сиршасана* («стойка на голове») и многих других. При выполнении некоторых поз кровь приливает к голове. И если кровь отравлена алкоголем, последствия для мозга могут быть катастрофическими. Кстати, то же самое происходит и при занятиях спортом, особенно в режиме больших физических нагрузок. Не зря на крупных соревнованиях существует строгий допинг-контроль, который включает в себя и тест на наличие в крови алкоголя.

Нередко можно услышать, что алкоголь поднимает настроение. Но в йоге мы учимся управлять своим состоянием и эмоциями сами, а не с помощью химических средств. Стараемся увеличить свою внутреннюю свободу, а не привязанность к бутылке. Известно, что при занятиях физическими упражнениями в организме вырабатываются эндорфины – «гормоны радости». Именно благодаря им и возникает состояние подъема и хорошего настроения после занятий.

Многие, особенно люди в возрасте, употребляют алкоголь, объясняя это тем, что он расширяет сосуды. Но не будем забывать и о побочных эффектах алкоголя, ведь он заметно тормозит работу головного мозга, угнетает его деятельность, ухудшает память. А затем удивляемся, откуда у человека инсульт. Не слишком ли высокая плата за временное облегче-

ние? Тем более что существуют сосудорасширяющие средства, которые не разрушают мозг.

Еще одна важная причина – йоги давно заметили, что алкоголь блокирует центры, управляющие высшей нервной деятельностью. А их-то мы как раз и стараемся развить... После вечеринки сознание человека несколько дней остается рассеянным, трудноуправляемым. Это хорошо знают люди умственного труда – задача не решается, усиливается сонливость, появляется депрессия, возрастают затраты времени на выполнение обычных, простых операций. Не говоря уже об интуиции, полете мысли и творческом подъеме, которые вдруг куда-то исчезают...

В общем, лучше употреблять алкоголь как можно меньше. А затем и вовсе от него отказаться. Даже если это пиво, легкое вино или домашняя настойка. Со временем вы заметите, что при регулярном употреблении и они влияют на мозг не лучшим образом.

Конечно, не так просто расстаться с привычками, которые вырабатывались годами. Но никто и не ожидает, что вы станете совершенным в один день. И если вы начали регулярно заниматься, то и отказаться от алкоголя вам будет не так уж трудно.

ГДЕ ЗУДИТ, ТАМ И ЧЕШУТ

Несмотря на свой возраст – мне уже 78 лет, я сохранил неплохую спортивную форму: хожу на лыжах, летом плаваю в озере, много двигаюсь. Но в последние годы стал беспокоить кожный зуд. Может быть, что-нибудь посоветуете от этой неприятности.

Николай Петрович Калганов,
г. Переславль-Залесский.

Нашему читателю отвечает врач-дерматолог высшей категории Сергей Васильевич КОРОЛЕВ:

– Пожилые люди часто страдают кожным зудом, который может являться симптомом многих заболеваний внутренних органов. Он встречается при неврозах, сахарном диабете, болезнях почек, печени и желчного пузыря, запорах,

может быть следствием пищевой непереносимости, реакцией на медикаменты.

Обычно в пожилом возрасте зуд развивается на фоне резкой сухости кожи, носит упорное, хроническое течение. Реже зуд локализуется в каком-то одном месте, как правило, это область мошонки, заднепроходного отверстия, женских половых органов.

Необходимо установить причину, вызывающую это неприятное ощущение. Если зуд не связан с заболеваниями внутренних органов, то следует попробовать изменить режим питания и нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта, функций нервной системы.

Для этого назначают диету с ограничением сладостей, пряностей, поваренной соли, исключаются алкоголь, мед, шоколад, яйца, цитрусовые, консервы.

Полным людям целесообразно один раз в неделю соблюдать разгрузочные дни.

При локализованном зуде помогает местное применение полькортолона, флуцинара, бетаметазона, синалара, кремов с ментолом и анестезином. Внутрь назначают кларитин, гисталонг, димедрол, тавегил.

При кожном зуде рекомендуется следующий сбор: трава ромашки аптечной; трава короставника полевого; корни лопуха; листья грецкого ореха. Взять в равных количествах, перемешать, кипятить 15 минут в стакане воды. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

НОГОТЬ, КАК КОГОТЬ

Очень прошу подсказать, как надо правильно вырезать вросший ноготь на большом пальце ноги?
Марат Мухамеджанов, г. Казань.

Нашему читателю отвечает врач-хирург высшей категории Михаил Иванович ДРОНОВ:

– Вросший ноготь – довольно частое заболевание, которое развивается на больших пальцах ног. Обычно эта неприятность – последствие длительного ношения тесной обуви с узким носком, сдавливающим пальцы стопы. Если обувь к

тому же на высоком каблуке-шпильке, который так любят женщины, то риск «заработать» вросший ноготь увеличивается в несколько раз. Способствующими факторами являются повышенная потливость ног, недостаточный гигиенический уход за ними, слишком глубокое подстригание ногтей со срезанием их углов.

Механизм патологического процесса очень прост: постоянное сжатие пальцев приводит к искривлению ногтей, которые боковым своим краем углубляются в околоногтевой валик, а при усиленной ходьбе врезаются передним краем в мягкие ткани пальца и вызывают образование гноящихся язв и избыточного роста грануляций.

При незначительном врастании ногтевой пластинки можно ограничиться срезанием врастающего ее края. Лучше это делать в педикюрном кабинете, но можно и самому после тщательного мытья ног в теплой воде с мылом и последующей содовой ванночки (2 ст. ложки пищевой соды на 3 л воды). Манипуляцию надо проводить безболезненно и бескровно. Чтобы уменьшить давление боковым краем ногтя на ногтевой валик, можно попытаться оттянуть последний полоской лейкопластыря или подвести под край ногтя марлевую полоску. В более тяжелых случаях необходимо обратиться к хирургу.

Правильно подбирайте обувь. К сожалению, мода не всегда следует указаниям медиков, которые убеждают, что только ношение нормальной обуви с широким носком является необходимым условием лечения.

ИКОТА ПОРТИТ ПРАЗДНИК

Посоветуйте, что делать? Меня замучила... икота. Да-да, не смейтесь, пожалуйста. Начинается в самых неподходящих местах – в гостях, например; в самый неподходящий момент – при поцелуе, например. И все! Считайте, вечер испорчен, «любовь прошла, увяли розы». Что мне делать? И отчего это происходит?

Даша Сидорова, г. Подольск.

Нашей читательнице отвечает врач-терапевт высшей категории Наталия Сергеевна БУШЕВА:

– Вините во всем диафрагму: это ее судорожные сокращения доставляют вам столько беспокойства. У здоровых людей икота зачастую возникает без видимой причины и быстро проходит. Приятное волнение, охватывающее вас при встрече с друзьями, любимым, бокал шампанского (не говоря уж о напитках покрепче), переполненный по случаю обильного застолья желудок – для икоты это тройной повод задержаться.

Неудивительно, что она особенно прилипчива в гостях! Чтобы избежать неприятностей, сдерживайте эмоции, будьте умеренны в пище и не осушайте свой фужер в один прием – растяните удовольствие на весь вечер.

Ну а если навязчивая гостья все же посетила вас, расстегните пояс, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Повторите 5-6 раз.

Не помогает? Сделайте несколько глотков холодной воды. Пепси и фанта не подойдут – в вашем питье не должно быть газа.

Не возымело эффекта? Встаньте прямо, сцепите руки за спиной замком. Медленно вставайте на цыпочки, пытаясь поднять сцепленные руки как можно выше. Повторите 4-5 раз.

Все еще икаете? Лягте на спину на застеленный ковром пол, немного приподнимите голову и медленно выпейте стакан воды: в таком положении сделать это непросто. В том-то и весь секрет – сосредоточившись на сложном действии, вы переключите внимание на процесс глотания и забудете об икоте.

А теперь веселитесь и целуйтесь на здоровье.

Дмитрий СЕРГЕЕВ,
врач-аллерголог,
кандидат медицинских наук

ЭТА КОВАРНАЯ АЛЛЕРГИЯ

Термин «аллергия» (от греческого «аллос» – другой и «эргон» – действие) ввел австрийский педиатр К.Перке в 1906 году для обозначения нестандартной реакции некоторых детей на инъекции противодифтерийной сыворотки. Сами же аллергические патологии были известны еще в древности.

Но хотя аллергия стара как мир, лишь в последние десятилетия XX века она превратилась в глобальную напасть. Каждое лето многие тысячи несчастных людей, немилосердно чихающих, кашляющих и обливающихся слезами, испытывают эти муки в точном соответствии с графиком цветения растений. В начале июня их душит тополиный пух, затем начинают терроризировать колосящиеся хлеба, в саду терзает нежный аромат роз, гиацинтов и нарциссов, на лугу атакует пряный дух свежего сена. Особо опасна пыльца сорняка амброзии. В Америке, например, в период ее цветения метеосводки специально оповещают население, в каких штатах оно началось.

МИР ПОЛОН АЛЛЕРГЕНОВ

Впрочем, аллергенами являются вещества не только растительного происхождения, но и различные пищевые продукты и химические соединения. Перечислить все невозможно, поскольку аллергические реакции могут провоцировать бытовая пыль и шерсть животных, лекарства и моющие средства, споры микроскопических грибков плесени, образующихся на стенах в сырых помещениях, и многое другое. Они попадают в организм извне и носят название экзогенных.

Важно отметить, что для различных людей практически любое лекарство, начиная от аспирина и кончая новокаином и витамином В, может оказаться аллергеном. Частота аллергических реакций зависит от масштабов применения того или иного препарата. В период широкого употребления сульфаниламидов отрицательные последствия чаще всего вызывали именно они. В последнее время число аллергических реакций на них уменьшилось, поскольку врачи стали реже прописывать такие препараты. Зато теперь их место заняли антибиотики. Причем

доза, вызывающая аллергическую реакцию, иногда даже со смертельным исходом, может быть очень небольшой.

Немалую опасность представляют бытовые аллергены. Главную роль среди них играет домашняя пыль, которая содержит мельчайшие частички с ковров, одежды, постельного белья, а также микроскопические остатки раздавленных домашних насекомых – тараканов и клопов. Очень часто причиной аллергии бывают шерсть и перхоть животных, а подчас и рачок дафния, служащий кормом для рыб. При этом следует помнить, что аллергены, проникающие через слизистую оболочку дыхательных путей, способны вызвать аллергическую реакцию в любом отделе желудочно-кишечного тракта, а больной тщетно ломает голову: что такое он съел?

При пищевой аллергии патологическая реакция нередко возникает всего через несколько минут после попадания аллергена в организм. Так, при аллергии к молоку достаточно сделать несколько глотков, как тут же может начаться рвота или понос. А несколько позже к ним иногда добавляется крапивница или лихорадка. Перечень пищевых аллергенов практически бесконечен, но чаще всего ими бывают молоко, яйца, мясо, рыба, помидоры, цитрусовые, шоколад, клубника, земляника, раки. У детей развитию пищевой аллергии нередко способствует перекармливание. Кстати, далеко не всегда непереносимость некоторых пищевых продуктов связана с аллергической реакцией. Она может быть вызвана недостатком некоторых ферментов в пищеварительных соках. В таких случаях процесс переваривания пищи нарушается, и возникает расстройство, похожее на пищевую аллергию.

В особую, непрерывно растущую группу медики выделяют промышленные аллергены, к которым относится множество химических соединений и различных производственных материалов.

ВРАГИ СВОИ И ЧУЖИЕ

В России по статистике максимум аллергических патологий приходится на загрязненные районы, такие, как Иркутск, Братск, Нефтеюганск и особенно Новокузнецк.

К сожалению, у аллергической обстановки в России есть весьма тревожное своеобразие.

На страну обрушился гигантский вал импортных лекарств, пищевых продуктов со всевозможными ароматическими добавками (в основном синтетическими), бытовой химии и парфюмерии. Вполне безопасные у себя на родине, у нас они могут вызывать аллергические реакции даже у тех, кто ранее не был им подвержен. Ведь во многих случаях всевозможные вещества «из-за бугра» оказываются генетически несовместимыми именно с нашей биохимической наследственностью. Это таит в себе опасность кросс-аллергии – болезненной реакции сразу на множество факторов.

АНАФИЛАКТИЧЕСКИЙ ШОК

Медики делят аллергические реакции на специфические и неспецифические.

В первом случае аллергии предшествует скрытый период, в течение которого развивается повышенная чувствительность организма к впервые попавшему в него аллергену. За это время происходит выработка белковых антител и лимфоцитов, способных реагировать на данный аллерген. Если к моменту их появления он удален из организма, никаких болезненных явлений не происходит. Зато при повторной встрече с ним у человека развивается патологическая реакция. Она специфична в том смысле, что возникает только в ответ на уже знакомый аллерген.

Причем аллергическая реакция может проявляться всего через 15 – 20 минут в виде кожных и системных нарушений: появления волдырей, спазма бронхов, расстройства функций желудочно-кишечного тракта (рвота, понос). Реакция же замедленного типа развивается в течение многих часов, а иногда и суток. Это часто случается при воспалении кожи от браслетов и бус, а также при контактных дерматитах у фармацевтов, медицинского персонала, работников химической промышленности.

Неспецифические аллергические реакции возникают сразу же при первичном контакте с «чужеродной» субстан-

цией. К их числу относятся так называемые «идиосинкразии» – непереносимость некоторых пищевых продуктов и лекарственных веществ.

Самым опасным проявлением аллергии является анафилактический шок, когда аллерген попадает прямо в кровь, например, при укусах пчел, ос, шмелей. Иногда его могут вызывать лекарства и пыльца растений при повторном попадании в организм, если после первого контакта с данным аллергеном развилась повышенная чувствительность к нему. У человека внезапно появляются сильная слабость, удушье, иногда он теряет сознание. В таких случаях необходимо срочно сделать больному укол адреналина – иначе ему грозит смерть от падения кровяного давления и паралича дыхательных путей.

При втором типе патологической аллергии продукты разложения лекарств или пищи «прилипают» к клеткам крови или тканей. Пытаясь «смыть» их, иммунная система повреждает сами эти клетки. В результате у человека развиваются аутоиммунные заболевания, в частности, различные формы малокровия и диабета.

Наконец, случается, что рецепторы, предназначенные для распознавания гормонов, парализуются антителами. Поэтому при транспортировке гормонов по организму происходят сбои. Примером этого является мышечная слабость, хотя никакой явной болезни у человека нет.

Говоря об аллергии в целом, следует учитывать, что она может быть приобретенной и наследственной. Дело в том, что, если оба родителя страдают аллергическими заболеваниями, то у детей они развиваются более чем в 70 процентах семей. Если болен один из родителей, то заболевает до 56 процентов детей. При этом передаются не сами заболевания, а предрасположенность к ним в виде повышенной способности отвечать аллергической реакцией на попадание в организм экзогенных аллергенов.

ЦВЕТЫ ПАХНУТ БОЛЕЗНЬЮ

Что же касается борьбы с аллергией, то традиционно она сводится к рекомендации избегать любых контактов с аллергенами, на которые реагирует ваш организм.

Когда в разгаре пора цветения и широко распространены поллинозы (аллергии на пыльцу растений), от болезни можно уехать, если позволяет кошелек. Лучше всего в горы: у жителей высокогорья поллиноз – большая редкость. А вот на дачу в июне – ни ногой.

Собираясь на прогулку, оденьтесь так, чтобы не было открытых участков тела, – это предохранит от укусов насекомых, которые могут вызывать анафилактический шок. Дома и в машине не открывайте окон. После укуса насекомого надо место укуса натереть свежим соком бузины.

Иногда применяют гипосенсибилизацию: регулярно вводят больному вещество, с которым он не в ладах, постепенно увеличивая дозировку, и организм приспосабливается. Она проводится только в то время, когда у аллергика нет признаков патологии, да к тому же не дает стойкого эффекта. Из альтернативных методов перспективна гомеопатия, изредка помогает иглоукалывание.

БОРЦЫ С АЛЛЕРГИЕЙ

Первое поколение препаратов против аллергии – антигистамины – появилось еще в сороковых годах XX века. Самым ярким примером этих средств является димедрол, не утративший своей актуальности до сих пор.

Димедрол эффективен при лечении крапивницы, сенной лихорадки, вазомоторного насморка, аллергодерматозов, аллергических конъюнктивитов, реакций после приема лекарств. Кроме своего основного противоаллергического действия он обладает и некоторыми другими свойствами: снотворным, седативным (успокаивающим); его можно применять как противорвотное и от морской болезни. Но следует учитывать, что из-за снотворного действия его нельзя принимать, садясь за руль автомобиля. Кроме того, препарат резко усиливает действие алкоголя, что может привести к самым непредсказуемым результатам во время застолья.

С целью устранения этих недостатков и повышения эффективности были разработаны препараты второго поколения: кларитин, зиртек и другие; затем и третьего – телфаст,

фексадин. Последние являются более безопасными средствами, лишены седативного эффекта – телфаст, например, разрешен для применения в авиации США, Великобритании и Австралии.

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

А можно ли использовать для лечения аллергии народные средства, например, настойки и отвары из трав? Конечно. Но при этом надо обязательно помнить и соблюдать некоторые правила.

Люди часто и не догадываются, что использование самых «безобидных» трав может вызвать развитие тяжелых реакций, вплоть до того самого анафилактического шока. Крайне важно учитывать и сезонность. В период цветения избегайте, не посоветовавшись с врачом, приема препаратов, косметических средств, изготовленных на основе трав. Если у вас аллергия к пыльце деревьев, то не лечитесь настойкой из березовых почек или ольховых шишек, если имеется аллергия на полынь, одуванчик, то не рекомендуется применять отвары из ромашки, череды, календулы, мать-и-мачехи, девясила. Опасно употреблять в пищу мед и продукты пчеловодства, так как в них также содержится пыльца растений.

Вот какие рецепты народной медицины можно порекомендовать с учетом вышесказанного.

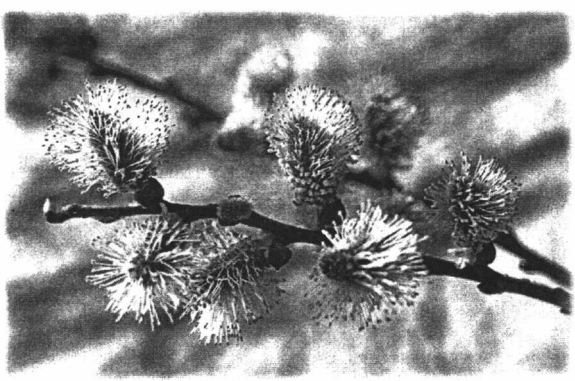
Крапива глухая (яснотка), цветки. 1 ст. ложку цветков сухих или свежих на стакан кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день или по одному стакану 3 раза в день в теплом виде. Применяется при аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, сыпях, золотухе, как хорошее кровоочистительное средство.

Сельдерей пахучий. Отжать сок из свежего корня. Принимать по 1/2 ч. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Иногда можно принимать настой. 2 ст. ложки измельченных корней настаивают 2 часа в стакане холодной воды, процеживают. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Сельдерей (сок и настой) применяется при заболеваниях почек, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах, как мочегонное, легкое слабительное.

При аллергии, диатезе помогает чай, состоящий из равных частей *вероники, череды, фиалки.* По 1 ч. ложке каждого растения заварить стаканом кипятка.

Цветочные корзиночки ромашки аптечной в виде настоя пьют как противоаллергическое средство и средство, ускоряющее процессы регенерации. Настой или чай: 15 г или 2-3 ст. ложки цветков настаивают час в литре кипятка. Фильтруют, добавляют по вкусу мед или сахар и пьют без ограничения как чай.

Трава череды трехраздельной в виде настоя обладает антиаллергическими свойствами, ее пьют при нарушении обмена веществ, болезнях крови, кожных и многих других заболеваниях. Настой: 4-5 ст. ложек настаивают на ночь в литре кипятка, иногда кипятят 10 минут и пьют по 1/2-2/3 стакана теплого настоя 3-4 раза в день, лучше до еды.



АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Жена приходит домой и говорит мужу:

– Дорогой, доктор сказал, что мне, чтобы окончательно вылечиться, нужно провести месяц на море, месяц в горах и месяц в деревне. Куда мы с тобой отправимся в первую очередь?

– К другому доктору.

КАК ОГРАНИЧИТЬ ОБЖОРУ

Малыш все время что-нибудь ест. Что делать? Умиляться налитым щечкам или беспокоиться, что он вырастет толстяком? Татьяна Павловна ГАВРИЛОВА, кандидат психологических наук, профессор Московского государственного психолого-педагогического университета, и Татьяна Николаевна СТЕПАНОВА, кандидат медицинских наук, научный сотрудник отделения питания здорового и больного ребенка Научного центра здоровья детей РАМН, говорят: главное – вовремя спохватиться. Если нормализовать вес до начала переходного возраста, дальше можно есть обычные продукты и не бояться потолстеть.

Подумайте, почему ребенок все время просит то булочку, то бутербродик, то конфетку?

Психологи называют несколько причин такой страсти к еде.

• Может быть, он одинок. Постоянно жуют несчастливые, недолюбленные дети. Заедают сладким горечь жизни. Еда для них – способ утешиться.

• Вероятно, ему скучно. Ребенок, у которого яркая, насыщенная жизнь, который постоянно занят игрой, что-то строит, рисует, слушает, как ему читают взрослые, возится и борется с папой, ухаживает за животными, про прянички и печенье не вспоминает. А вот если этих удовольствий в жизни мало, главной радостью становится еда.

• Раскормили мама и бабушка, чтобы он как можно дольше оставался ... маленьким. Круглые щечки, упитанные попки, толстые ножки у нас ассоциируются с младенчеством, самым «сладким» возрастом детей. Раскармливая своего толстячка, мы как бы продлеваем его детство.

• Родители считают еду главной ценностью жизни. Сами едят много, сытно, жирно, так же кормят и детей.

Постарайтесь устранить причину, заставляющую ребенка постоянно жевать.

Пересмотрите стиль питания всей семьи

Диетологи утверждают, что даже самый сознательный, самый послушный младший школьник выдерживает отдельную диету 2 недели, максимум месяц, а потом начинает есть то, что едят родители. Одна мама жаловалась врачам: утром в холодильнике лежит батон колбасы, к вечеру батона нет – мальчик изрезал на бутерброды. Другая мама привела дочку-толстушку к врачам, потому что та весь день что-нибудь жует. Из разговора выяснилось, что обед в этой семье не готовят, зато все несколько раз в день перекусывают.

Если хотите, чтобы ребенок похудел, придется варить полноценный обед, не держать в холодильнике батонов колбасы и самим не есть того, чего нельзя вашему чаду.

Займитесь ликбезом

Придется разобраться, из чего состоит наша пища, и понять, каких продуктов вы будете избегать, а какие необходимы детям для роста и развития.

Например, мясо, рыбу, птицу, яйца, в которых содержатся *белки* животного происхождения, дети должны получать обязательно, в полном объеме. *Жиры* придется ограничить: отказаться от колбас, сосисок, сарделек. Мясо готовить только постное. Но 10 г сливочного масла, столько, сколько можно намазать на один кусочек хлеба, в рационе все-таки оставить. Это источник витамина А, необходимого для кожи и зрения ребенка. Различать *углеводы* легко усвояемые и защищенные, которые медленно расщепляются в организме и медленно всасываются. От легко усвояемых – сладостей, выпечки, сахара, белого хлеба, манной каши – отказаться почти совсем. А защищенные – овощи, почти все фрукты (кроме винограда и бананов), ягоды, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы – оставить.

Не вводите строгих ограничений

Американские врачи наблюдали группу девочек, родите-

ли которых заставляли дочерей очень строго придерживаться диетических ограничений. Но как только мамы и папы ослабляли контроль, «пружина» разжималась, и девочки бросались есть без остановки. А некоторые дети те продукты, которые им строго-настрого запрещают есть дома, начинают страстно кушать всюду, где только можно, и таким образом набирают вес.

Дети не могут совсем без сладкого. Не заставляйте их пить пустой чай. Иногда к чаю можно дать мармелад, пастилу, положить в него ложечку варенья, сахар заменить глюкозой или аспартамом. Между основными приемами пищи предложить погрызть морковку, лист капусты, съесть грушу или яблоко. Чувство насыщения наступает, когда желудок наполнен. Так пусть он будет наполнен низкокалорийной едой.

Побуждайте ребенка больше двигаться

Одной физкультурой вес не сбросишь, но в сочетании с диетой она нужна, любые физические упражнения активизируют обмен веществ в мышцах. Толстяку тяжело бегать и прыгать, лучший вид спорта для него – плавание. Но именно плавание, занятия с тренером как минимум 2 раза в неделю, а не просто плескание в воде. Постарайтесь, чтобы ребенок утром делал зарядку, летом катался на велосипеде, больше играл в любые игры с мячом.

* * *

На просьбу психологов рассказать о себе одна второклассница написала: «Я девочка несчастливая, потому что я девочка полная». Лишний вес, неуклюжее толстое тело – большое переживание для детей. А сколько дразнилок придумано для толстяков. Редкий ребенок не попробует испытать на толстяке свою силу, особенно если он сам в чем-то уязвим. У толстяков низкая самооценка, они не уверены в себе и именно поэтому становятся мишенью для окружающих. Они беззащитны и часто невротичны. А разве такими мы хотим видеть своих детей?

Марина МАТВЕЕВА.

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

В этом выпуске:

- Выше голову!
- Послушайте свое сердце
- Спина без проблем
- Анемия
- Климакс «помолодел»?
- Маска для волос
- Анекдот, да и только

Дорогие читательницы!

Весна все увереннее прокладывает себе дорогу: с каждым днем все больше на земле проталин, все ярче светит солнце, все громче птичьи голоса. День ото дня зеленее и крепче становятся зеленые ростки огурцов, томатов, перца, которые растут на наших подоконниках, и мы ждем не дождемся того момента, когда же наконец растает снег и мы сможем отправиться на свои любимые «фазенды», дачи, садовые участки... Стоп. А вы хорошо подготовились к поездке? Не в смысле рассады, новых занавесок для домика или тяпки, а в смысле... здоровья? Могу поспорить, что не совсем, а вернее, никак. И на эту мысль натолкнуло меня письмо одной нашей читательницы, благодаря которому мы решили посвятить апрельское заседание «Женского клуба» теме сохранения здоровья на даче, при условии, конечно, что на своей даче вы не только пьете чай с клубничным вареньем под яблоней, но и яблони, и клубнику, и многое другое выращиваете самостоятельно.

«Каждый год наша семья в полном составе выезжает на дачу — мы с мужем, дочка с зятем и внуки. Дачу мы очень любим, поэтому выехать первый раз после зимы стараемся пораньше — в апреле — начале мая, ведь все надо успеть посадить, привести в порядок и на участке, и в доме. И каждый год повторяется одно и то же: после первых работ на даче мы заболеваем. У меня покалывает сердце, а ноги наливаются свинцом, муж жалуется на спину, дочка — на боли в правом боку, а зять руки поднять не может. Наверное, что-то мы делаем не так, может, перегружаемся? Подскажите, дайте совет, пожалуйста, как от дачи получать не болячки, а одно только здоровье?

Семья Степановых, город Тверь».

Мы не случайно решили обсудить эту тему в «Женском клубе». По статистике, самыми активными садоводами и огородниками в нашей стране являются жен-

щины. Они, даже шагнув в пенсионный возраст, как трудолюбивые пчелки, продолжают носиться по своим «соткам», успевая растить клубнику внукам, корнеплоды для всей семьи, огурчики для мужа, да еще и о цветах не забывают. А мужчины чаще всего (пусть не обижаются представители сильного пола) либо «на подхвате», либо выбирают себе «альтернативные работы» на даче — что-то попилить-посколачивать, а иногда... просто удаляются на ближайший пруд порыбачить.

Не сваливайте вину на большие ведра, тяжелые лопаты, погоду или что-то еще. Во всем, что с нами случается, виноваты прежде всего мы сами. Наше неумение или нежелание предвидеть ситуацию, правильно распределить нагрузку, сделать вывод из прошлых ошибок. А также незнание простых истин: вспомните хотя бы слова Козьмы Пруткова: «Нельзя объять необъятное». И что получается с нами? Всю долгую российскую зиму мы мало двигаемся, много времени проводим в помещениях, сидим на работе и дома во время отдыха, и организм перестраивается: сосуды становятся менее эластичными, суставы — менее подвижными, мышцы, в том числе и сердечная, ослабевают. Открыв дачный сезон после значительного перерыва, приучать свой организм к полевым работам нужно постепенно, начиная с небольшой нагрузки, которую можно увеличивать день ото дня. Там, где возможно, облегчать тяжелый ручной труд с помощью различных приспособлений (тачки, насосы для полива и т.д.) и помнить о главном девизе разумного дачника: «Умеренность и постепенность». Ну и, конечно, соблюдать несложные правила, о которых мы сейчас расскажем.

Во саду ли, в огороде...

ВЫШЕ ГОЛОВУ!

Я уверена, схожие с «дачными хворями» семьи Степановых проблемы со здоровьем испытывают каждую весну

или испытали хоть раз тысячи и тысячи наших читателей по всей огромной России. Врачи многих профессий отмечают резкий всплеск заболеваний после открытия дачного сезона: гипертонические кризы и инфаркты, почечные и печеночные колики (сопровождающиеся выходом камней в протоки), обострения тромбофлебита и даже угрозы прерывания беременности. А уж невропатологи, вертебрологи (специалисты по позвоночнику) и мануальные терапевты (современные костоправы) просто сбиваются с ног, принимая огромное количество пациентов с люмбаго («поясничным простелом»), обострением пояснично-крестцового радикулита, люмбалгией (поясничными болями), защемлением межпозвонковой грыжи и другими заболеваниями.

У многих, кто с грядки прямиком отправляется на больничную койку, обостряются старые проблемы, а у кого-то боли появляются впервые.

Итак, начнем с главного – с головы. Какая самая любимая садоводами-огородниками поза? Совершенно верно – согнувшись вниз головой, с пятой точкой, устремленной «в зенит». Такая поза очень вредна для гипертоников. Если резко подняться и выпрямить спину, давление быстро падает – это так называемые ортостатические перепады давления, то есть изменения АД (артериального давления) в зависимости от положения тела. Даже у здорового человека может быть головокружение, потемнение в глазах. Гипертонику в такой момент намного тяжелее, его сосуды и так страдают.

Что делать? Работайте не на корточках и не согнувшись «в три погибели», а сидя на низкой скамеечке. Это убережет не только от скачков давления, меньше будет нагрузка на вены ног и позвоночник.

Садово-дачные работы с хорошей физической нагрузкой обязательно немного поднимут давление. Гипотоникам (людям с пониженным артериальным давлением) такая работа принесет пользу, нормотоникам (АД нормальное) не повредит – во время отдыха давление быстро вернется в норму. У гипертоника поднявшееся при физической работе давление без приема специальных лекарств, гипотензивных препаратов, не снизится.

При гипертонической болезни I степени (АД повышается до 140/90 мм рт.ст., но само снижается до нормального) нужно периодически измерять АД и, если оно повышено, лучше не начинать работу. Сначала примите лекарство, которое вам подобрал врач, затем, если через некоторое время тонометр покажет, что АД пришло в норму, можно немного потрудиться.

Рекомендуется среднетяжелая и легкая работа. Она исключает *тяжелый ручной труд*: перекопку глинистой, сильнозадерненной земли, перетаскивание полных ведер воды или компоста, длительную косьбу, распиливание дров, словом, все, что требует значительного напряжения мышц тела и большой нагрузки на сердце и сосуды.

Среднетяжелая работа на участке: рыхлить и пропалывать окультуренную, легкую землю, сгребать прошлогодние листья, сеять семена и высаживать рассаду, понемногу косить, обрезать кусты и деревья, поливать из шланга или небольшой лейки и т.д.

Легкая работа: пропалывать, сидя на маленькой скамеечке, высевать семена, собирать ягоды и т.д.

При II стадии гипертонии (АД постоянно выше 140/90 мм рт.ст. и опускается до нормальных цифр только после приема лекарства) допускается лишь легкая физическая работа.

При III стадии (после перенесенного инсульта, инфаркта, при почечной недостаточности) физическая нагрузка самая легчайшая – прогулки на природе.

ПОСЛУШАЙТЕ СВОЕ СЕРДЦЕ

Чувство покалывания в сердце, о котором писала героиня письма, – не что иное, как стенокардия, причем самой легкой степени, 1-го класса, когда в обычной обстановке у человека вроде все в порядке, но во время тяжелой физической работы возникают боли. Поэтому главный для нее совет: исключить тяжелую физическую работу.

При стенокардии 2-го класса боли в сердце возникают уже при небольшой физической нагрузке. Тяжелая нагрузка также исключена. Возможна среднетяжелая и легкая работа

по участку. Начать надо с легкой нагрузки, постепенно ее увеличить и, если сердце работает без приступов, разбить работу на несколько этапов и после каждого обязательно давать сердцу передышку не менее часа.

При тяжелой форме, стенокардии 3-го класса, когда сердечные боли могут быть и в покое (без всякой нагрузки), первое время на даче лучше воздержаться от любой физической нагрузки. Лишь постепенно пробуйте самую легкую работу. Если физическая нагрузка окажется больше той, которую выдерживает ваше сердце, оно очень быстро «заявит» об этом болью за грудиной, и нужно будет принять нитроглицерин или валидол и конечно же прервать работу.

СПИНА БЕЗ ПРОБЛЕМ

Работая на своем участке, мало кто задумывается, как он стоит, как наклоняется, как поднимает груз – все внимание сосредоточено на, казалось бы, главном: сколько вскопал, окучил, прорыхлил. Только забывает садовод-огородник, что неправильная поза при физической нагрузке калечит его позвоночник, который на Востоке неспроста называют «столпом жизни».

Даже у относительно здорового человека после целого дня интенсивной работы на даче как минимум появляется диффузная (разлитая) мышечная боль, либо может возникнуть мышечный спазм (болезненное уплотнение одной мышцы).

У человека немолодого и физически нетренированного резкие движения и неправильное поднятие тяжестей могут вызвать сильную боль, связанную с ущемлением нервного окончания или формированием межпозвонковой грыжи. Прострелы, радикулиты и прочие хвори появляются, как правило, внезапно, чаще во время неловкого движения, например, при наклоне вперед одновременно с поворотом в сторону, подъеме тяжести или длительного физического усилия. Мы постараемся перечислить самые вредные положения во время приусадебных работ и показать, как в детском стишке, что «хорошо», а что «плохо» для спины.

При подъеме тяжестей прислушивайтесь к ощущениям в

ПЛОХО	ХОРОШО
Стоять на прямых ногах, наклонившись вниз головой	Сидеть во время работы на низкой скамеечке или встать на колени на коврик
Поднимать на лопате ком тяжелой земли	Поднимать по половине лопаты, по 1/3, а то и меньше
Отбрасывать землю с лопаты резко за спину, скручивая при этом туловище	Отбрасывать землю в сторону без поворота тела
Стоять долго в одной позе	Часто менять положение тела
Стоя на прямых ногах, наклониться вниз и поднимать груз рывком	Присесть, слегка согнув ноги в коленях, взять груз и поднимать его с прямой спиной
Переносить тяжести в одной руке	Распределять груз в двух руках поровну

позвоночнике и при возникновении даже легкой боли в спине прекращайте работу. Передохните, разомните мышцы и немного облегчите свою ношу: лучше сходить за водой не два, а три-четыре раза, но сохранить здоровье.

• Используйте на даче садовый инструмент с достаточно длинными ручками, тогда легче сохранять спину прямой, и нагрузка на позвоночник будет меньше.

• Старайтесь постоянно укреплять мышечный корсет (мышцы спины, поддерживающие позвоночник в вертикальном положении), занимайтесь физкультурой, плавайте при любой возможности – тогда физические нагрузки на дачном участке не станут для вашего здоровья настоящим испытанием.

Если у вас есть проблемы с позвоночником, допустимы только среднетяжелые и легкие работы на участке, их обязательно производить в специальном ортопедическом корсете, который вам поможет подобрать врач. Если такого корсета у вас нет или вы забыли его дома, сделайте его из подручных средств. Сложите простыню в несколько слоев, чтобы получился «кушак» шириной 25-30 см, и, обернув им поясницу, хорошо закрепите.

«Скорая помощь» для позвоночника

Если во время работы внезапно появилась боль в спине:

– немедленно прекратите физическую работу;

– приляжте, постарайтесь расслабиться;

– примите один из противовоспалительных препаратов (вольтарен, ибупрофен и т.д.), если такого не оказалось, подойдут аспирин, эффералган.

– болезненный участок смажьте согревающей мазью (никофлекс, аналгос и др.), полежите в тепле. Работу уже не возобновляйте, а при первой же возможности обязательно обратитесь к врачу-специалисту (невропатологу, мануальному терапевту или вертебрологу).

Дорогие читательницы! Тема «Как работать на даче и при этом остаться здоровой» еще не исчерпана. Если у вас есть свои дачные истории, напишите нам. Расскажите, как вы сохраняете здоровье во время приусадебных работ, возможно, у вас есть свои маленькие хитрости и секреты, поделитесь ими! Ждем писем!

Гинекологический ликбез

АНЕМИЯ

Малокровие. Это состояние, при котором в крови человека снижается количество гемоглобина. Норма гемоглобина составляет 120-140 г/л, если количество гемоглобина снижается до менее 110 г/л, врачи ставят диагноз «анемия».

Наиболее часто у женщин встречается железодефицитная анемия, вызванная хроническими кровопотерями – обильными и длительными менструациями. Дефицит железа накапливается постепенно, и лишь с годами выявляется малокровие. Расход железа в организме женщины также повышается при беременности, после родов и во время кормления грудью. Внешне железодефицитная анемия проявляется недомоганием и сонливостью, бледностью кожи и слизистых, тошнотой, снижением аппетита, головной болью, головокружением, одышкой. Иногда женщины обращают внимание на косметические недостатки: ломкость ногтей и волос, сухость кожи. В этом случае не помогут лучшие шампуни, маски, кремы, а косметические

процедуры окажут лишь временное воздействие, самое главное – восстановление гемоглобина в крови до нормы.

Всем женщинам с обильными и длительными менструациями, будущим мамам и кормящим нужно очень тщательно следить за своим питанием и регулярно сдавать анализ крови на гемоглобин. Прежде всего необходимо, чтобы пища содержала достаточное количество витамина С, фолиевой кислоты, железа и никотиновой кислоты. Витамином С (аскорбиновой кислотой) богаты черная смородина и цитрусовые, шиповник, вишня, гранаты, облепиха. Много фолиевой кислоты содержат петрушка, фасоль, шпинат, салат, печень, а никотиновой – бобовые, картофель, печень, мясо. Железо мы получаем с постным красным мясом, печенью, черным хлебом, гречкой, хурмой, абрикосами и гранатами, изюмом, орехами. Лекарственные средства (например, гемостимулин, ферроплекс, феррокаль и др.) в случае необходимости должен назначить врач.

Деликатный вопрос

КЛИМАКС «ПОМОЛОДЕЛ»?

Верно ли, что сейчас климакс у женщин стал наступать раньше, чем сто лет назад, и виноваты в этом поздние браки, ухудшение экологии и выбор женщинами мужских профессий?

– Если говорить об экономически развитых странах, то в них возраст начала климакса как раз отодвинулся и составляет примерно 47 лет. В этих странах женщины очень редко становятся домохозяйками, а стараются самореализоваться в творчестве и карьере. Да, браки стали заключаться позднее, отодвинулось и рождение первого ребенка. Но благодаря достижениям медицины женщины рожают здоровых детей и имеют возможность долго сохранять здоровье, привлекательность и сексуальность.

Климакс наступает раньше у любительниц сигарет, так как под действием никотина тормозится выработка эстрогенов – главных женских половых гормонов. Кроме этого, у курильщиц быстрее угасает половое влечение.

У российских женщин климакс наступает приблизительно в 45-47 лет.

Рецепты Афродиты

МАСКА ДЛЯ ВОЛОС

За зиму состояние наших волос обычно ухудшается: они становятся тусклыми, безжизненными, непослушными. К весне жирные волосы начинают салиться еще быстрее, а сухие совсем теряют влагу. Этому способствуют слишком сухой воздух в помещениях, ношение теплых и тесных головных уборов, частое мытье слишком горячей водой и жесткой водой, а также весеннее ослабление организма из-за гиповитаминозов и зимних простуд. Чтобы быстро вернуть шевелюре утраченную красоту, шелковистость и блеск, достаточно всего двух крупных куриных яиц (трех – для длинных волос).

Отделите желтки от белков. Возьмите небольшую щеточку или кисть и наносите желтковую массу сначала на кожу головы по проборам начиная ото лба, а затем на все волосы (голову предварительно не мойте). Наденьте на голову целлофановую шапочку, затем обмотайте теплым шарфом или платком. Через 1 час маску смойте теплой водой. Слегка отожмите волосы и нанесите «шампунь» – взбитые в пышную пену оставшиеся яичные белки. Как следует помассируйте волосы и смойте теплой водой. Такая простая, но очень эффективная маска лучше любых самых дорогих импортных средств буквально «вдохнет жизнь» в ваши волосы. Будьте красивы!

С улыбкой по жизни

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Ну что ж, все у вас не так уж плохо, – сообщает врач пациентке после осмотра, – только вам нужно больше двигаться и гулять, гулять на свежем воздухе. Каждый день, независимо от погоды, отправляйтесь на прогулку.

– Доктор, я только хотела уточнить, когда лучше: до того, как я разнесу почту, или после?

Материалы «Женского клуба»
подготовила Ольга ТИХОМИРОВА.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛИ ЭМОЦИЙ

Человечество давным-давно создало два универсальных переключателя эмоций: смех и слезы. С их помощью мы способны «разряжаться», освобождаться от последствий обрушивающихся на нас стрессов. О том, как правильно пользоваться этими бесплатными, но весьма эффективными «лекарствами», сегодня и пойдет у нас с вами разговор.

МУЖСКИЕ СЛЕЗЫ

Со времен окончания матриархата, когда мужчина стал главой рода, вождем, слезы стали считаться проявлением слабости. И потому плакать могли только женщины и дети. Увы, невыплаканные слезы — это синоним задавленных эмоциональных (нередко весьма тяжелых) переживаний, которые, накапливаясь, начинают буквально разрывать душу, трансформируясь в невротические, депрессивные расстройства. Неудивительно, что «крепкие орешки» в итоге ищут утешение в вине или, что еще хуже, в наркотиках.

Суицидологи (специалисты, изучающие самоубийства) в конце XX века доказали, что 80 % мужчин, добровольно ушедших в мир иной, были из тех, кто стыдился (или опасался) плакать.

Итак, вы, наверное, уже поняли, что в мужских слезах нет ничего предосудительного, ведь не зря же говорится на мудром Востоке: «Плакать могут себе позволить только сильные мужчины!» В наше время даже создаются особые психотерапевтические группы, где мужчин учат плакать. Не у каждого есть возможность посещать такие занятия. Поэтому приве-

ду здесь несколько советов, с помощью которых мужчины научатся плакать, а значит, и быстро избавляться от ненужных переживаний.

1.Осознайте, что в слезах нет ничего постыдного, ничего порочащего репутацию. Плач — физиологический процесс, помогающий любому освобождаться от эмоций, от душевного напряжения, это просто особое лекарство, а разве принимать нужное вам лекарство стыдно?

2. Наверняка в вашей жизни были ситуации, события, которые настраивали на грустный, печальный или сентиментальный лад, вызывали слезы. Припомните их, глядя на свое отражение в зеркале, поговорите с этим «двойником» о пережитом, и тогда вы сможете вызывать у себя нужные слезы. Поплачьтесь зеркальному «собеседнику». Он не будет смеяться над вами, не расскажет никому о вашей минутной слабости, а, кроме того, поплачет вместе с вами.

3. Не впадайте в панику, если, научившись плакать, вы будете чаще испытывать это желание. Постепенно (через 2—3 недели) ваша слезливость будет уменьшаться, а потому не прерывайте ежедневные «зеркальные сеансы». Но продолжительность их не должна быть более 10 минут.

4. Если же вам пока не удается вызвать слезы самостоятельно, попробуйте прибегнуть к помощи лука. Тем более что «луковые слезы» чрезвычайно полезны не только для души, но и для общего здоровья: едкие вещества, которые выделяет разрезанная луковица, растворяясь в слезах и попадая в организм в микроскопических, гомеопатических дозах, обладают великолепным противомикробным и усиливающим иммунитет действием.

СМЕЯТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО

О том, что смех приносит огромную пользу для здоровья, известно с незапамятных времен. В Библии устами мудрого царя Соломона сказано: «Веселое сердце благотворно, как врачевание, а унылый дух сушит кости». А немецкий врач Х. Гуфеланд более 200 лет назад написал: «Из всех телесных движений, сотрясающих тело и душу вместе, смех есть самое

здоровое: он благоприятствует пищеварению, кровообращению и ободряет жизненную силу во всех органах».

Современные ученые установили, что во время смеха у человека обогащается кислородом кровь, регулируется дыхание, в крови увеличивается содержание гамма-интерферона и Т-клеток, что повышает иммунитет, нормализуются сердцебиение и артериальное давление, снимаются спазмы сосудов, активизируется работа желез внутренней секреции, улучшается мозговое кровообращение.

В общем, все это означает, что смех может использоваться как для профилактики, так и для лечения многих заболеваний.

Сколько же нужно смеяться, чтобы оставаться здоровым душевно и физически? В течение дня женщина должна смеяться 13–16 раз, а мужчина — не менее 17!

Почему женщинам следует смеяться меньше? Дело тут конечно же вовсе не в том, что смех, по мнению некоторых (особенно милых дам), увеличивает количество морщин. Все дело в том, что, как доказали ученые, представительницы слабого пола оказываются более устойчивыми ко многим трудностям и сложностям бытия. К тому же им бывает не зазорно применять и другой универсальный переключатель эмоций – слезы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИЦА

В дополнение к улыбкам и смеху для снятия стрессов существуют специальные упражнения для лица.

• Вытяните губы вперед и несильно подуйте так, будто бы вы задуваете пламя свечи. Затем расслабьте губы. Повторите упражнение 40-50 раз.

• Высуньте язык как можно больше (как бы дразня им) и задержите его в таком положении на 2-3 секунды, затем уберите язык и расслабьте его мышцы на 1-2 секунды. Повторите это 5-6 раз.

• Сделайте глубокий вдох и надуйте щеки. Потом начните выдыхать воздух, сначала медленно и постепенно, а затем толчками. Повторите 15-20 раз.

• Двигайте нижней челюстью одновременно с губами сначала влево, а потом вправо, повторяя 10-20 раз.

• Последовательно тяните гласные А, И, О, У, а затем наберите в легкие воздух, надуйте щеки и выпустите воздух с силой через плотно сжатые губы так, чтобы они стали вибрировать. Повторите 15 раз.

Сделайте минутную паузу, заполнив ее хихиканьем, легким смехом, сопровождающимся приятным расслаблением мышц лица.

• Поднимите брови вверх, стараясь не морщить при этом лоб. Чтобы почувствовать, как двигается кожа, положите ладонь на голову.

• Надувайте щеки, а затем возвращайте лицо в обычное состояние. Повторите 10-20 раз.

• Наберите в рот воздух и, «катая» его, перемещайте под верхнюю и нижнюю губу, из одной щеки в другую (это весьма действенный способ предупреждения носогубных складок, которые для многих милых дам кажутся свидетельством их увядания и потому столь портят им настроение). Выполняйте это упражнение в течение 30 секунд.

• Повторите предыдущее упражнение, массируя при этом десны и зубы языком. Также делайте это упражнение в течение 30 секунд.

• При закрытом рте сжимайте и разжимайте зубы, 10-20 раз.

Вновь сделайте минутную паузу, заполнив ее хихиканьем и даже небольшим кривлянием (лучше делать это, глядя на собственное отражение в зеркале).

• Представьте, что к вашему подбородку подвешен тяжелый груз, который необходимо поднять. Приподнимите медленно подбородок, запрокидывая одновременно голову назад и напрягая все мышцы шеи. Повторите 5 раз.

• Выпрямите голову и высуньте язык, как бы стремясь достать им до носа, а затем, продолжая тянуть язык к носу, двигайте кончиком языка из стороны в сторону. Расслабьте и уберите язык. Повторите 5 раз.

• Закройте рот и сильно сожмите зубы, одновременно с силой прижимая кончик языка к внутренней поверхности

резцов. Затем вернитесь к исходному положению. Повторить 5 раз.

В заключение начните как можно чаще зевать, делая это с наслаждением, медленно, не забывая при этом класть пальцы на лоб, чтобы не провоцировать возникновение складок на нем.

Все эти упражнения кроме косметических целей служат еще и неплохим средством от головных болей, а также прекрасно улучшают настроение!

ВАШ «СМЕХОДЕНЬ»

Старайтесь уже с самого раннего утра проводить антистрессовую и антидепрессивную профилактику, не только улыбаясь себе и окружающим вас людям! И не стесняйтесь дурачиться, имитируя детское поведение, скажем, распевайте веселые песни, частушки, тем самым заряжаясь позитивными эмоциями на весь день.

В разгар рабочего дня также постарайтесь находить несколько минут для того, чтобы подурачиться, может быть, попрыгать на одной ножке, насвистывая любимую веселую мелодию... Не бойтесь такого нестандартного поведения – именно оно является признаком крепкой психики и нервной системы!

Не забывайте обмениваться шутками, байками и анекдотами со своими коллегами. А дома играйте и дурачьтесь со своими детьми (или же с внуками), ходите с ними в цирк или в детский театр.

И главное – не верьте расхожему утверждению, будто бы «смех без причины – признак дурачины»!

Ну и еще, никогда не забывайте о том, что умение вовремя посмеяться над собой – это самое мощное из всех известных в медицине целебных средств!

Евгений ТАРАСОВ,
психотерапевт высшей категории.

ДЫХАНИЕ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

Чаще всего мы не обращаем внимания на то, как мы дышим. Например, в обычном состоянии дыхание у нас спокойное, а при физической нагрузке, во время бега оно автоматически учащается. Но, оказывается, мы можем сами регулировать дыхание и по своему желанию раскрывать грудную клетку, что даст нам дополнительные возможности для поддержания здоровья в любом возрасте.

От чего зависит правильная осанка? Обычно мы вспоминаем несколько правил, как держать спину прямой, плечи раскрытыми, а голову гордо поднятой вверх. Но мало кому известно, что наша осанка в огромной степени связана с правильным дыханием.

Когда мы вдыхаем «полной грудью», грудная клетка у нас заметно расширяется вверх и в стороны, при этом она приподнимается, плечи раскрываются, а живот подтягивается. Благодаря расширению грудной клетки наш позвоночник выпрямляется в грудном отделе, а голова поднимается. Для того же, чтобы уравновесить подъем грудной клетки, мы автоматически выполняем еще и небольшой прогиб в пояснице.

Легко заметить, что все это – элементы правильной осанки. Совсем не обязательно мучительно вспоминать, как нужно выпрямлять спину «по теории». Важно, что все происходит естественно, на вдохе, в процессе правильного дыхания.

Еще в 60-х годах прошлого века индийские учителя йоги заметили, что у людей Запада жизнь построена так, что в течение дня им приходится много раз наклоняться вперед – дома, сидя за столом, на работе и даже на отдыхе. В результате у

многих людей вскоре развивается сутулость: сгибается позвоночник, сжимается грудная клетка, ухудшается газообмен в легких. И с возрастом этот эффект только увеличивается.

Возрастные изменения. Врачи-геронтологи давно бьют тревогу, предупреждая о том, что с возрастом подвижность грудной клетки и диафрагмы заметно уменьшается. Поэтому у пожилых людей легкие уже не могут полностью раскрываться на вдохе, что ведет к появлению одышки. Плохая вентиляция легких приводит к развитию пневмонии, а нарушение газообмена – к гипоксии, то есть сопровождается понижением содержания кислорода в крови. Что, в свою очередь, становится причиной быстрой утомляемости, сонливости и ухудшения общего состояния здоровья.

Вот что пишет об этом известный учитель йоги Б.К.С. Айенгар: «В определенном возрасте тело начинает ослабевать, и если вы ничего не делаете, кровь не поступает в те области тела, которые раньше ею снабжались. Выполняя же асаны, кровь проникает в самые глубокие и далекие области тела, питая их, так что клетки всего тела остаются здоровыми. Но если вы говорите: «Нет, я уже стар для этого», – постепенно кровообращение естественным образом ухудшается. Если нет дождя, наступают засуха и голод, а если вы не занимаетесь – не орошаете свое тело, – вы привносите засуху и голод в свое тело в виде неизлечимых болезней, вы просто принимаете их и готовитесь умереть».

Сжатая грудная клетка угнетает нас еще и психологически. Давно замечено: прямая осанка дает хорошее настроение, а стоит нам только сгорбиться – тут же появляется подавленность, а иногда и депрессия, вплоть до потери трудоспособности.

Мужское и женское дыхание. Легко ли научиться дышать правильно? Оказывается, это во многом зависит от того, как мы привыкли дышать. По статистике мужчины чаще дышат животом и мало включают в процесс дыхания грудную клетку. Объясняется это тем, что они привыкли к физическим нагрузкам. Такие нагрузки, как правило, сопровождаются

большим напряжением мышц живота и диафрагмы. Вот и оказывается, что проще использовать те мышцы, которые уже и так развиты.

Женщины в отличие от мужчин живот напрягают реже. Вот почему дыхание преимущественно грудной клеткой у женщин встречается намного чаще. Отсюда и результат: всем известно, что женщины обычно стройнее мужчин.

Особенности грудного дыхания. Йогам давно известно, что грудное дыхание – это сложный процесс, который можно условно поделить на 3 этапа.

1. *Межреберное дыхание*. Чтобы его почувствовать, согните руки в локтях и, обхватив талию, положите обе руки на нижние ребра ладонями вниз. При вдохе сосредоточьте внимание на движении ребер – грудная клетка расширяется в стороны. При этом живот остается неподвижным, плечи не двигаются. На выдохе немного помогите себе руками, толкая ребра внутрь, и почувствуйте, как грудная клетка сжимается по направлению к центру.

2. *Средне-грудное дыхание*. На этом этапе грудная клетка раскрывается еще дальше – вперед-вверх и заметно поднимается. Живот при этом чуть подтягивается, а спина выпрямляется.

3. *Верхне-грудное (ключичное) дыхание*. Это завершающий этап грудного дыхания. По мере дальнейшего наполнения легких воздухом расширяется верхняя часть грудной клетки, раскрываются плечи и приходят в движение ключицы. Именно потому данный вид дыхания иногда называют ключичным.

Развивать верхнее дыхание очень полезно, причем по нескольким причинам. Оно хорошо раскрывает грудную клетку, активно включая в работу все верхние ребра. А это профилактика межреберной невралгии. При таком дыхании спина распрямляется, и верхне-грудной отдел позвоночника получает хорошую тренировку. Кроме того, наполняются воздухом и активизируются верхушки легких, что помогает избавиться от застойных явлений. Поэтому время, затраченное на освоение и развитие верхнего дыхания, не будет потерянным.

Дыхание ртом. Интересно, что намного проще почувствовать раскрытие грудной клетки, если дышать не носом, а ртом. Обычно нам всегда советуют дышать носом. Конечно, фильтруясь в носовых проходах, воздух хорошо очищается и увлажняется. Иногда даже говорят, что «дышать ртом так же неестественно, как кушать носом». Но все не так просто. В некоторых случаях (например, во время быстрого бега) дыхание ртом помогает организму справиться с большими нагрузками. Полезно оно и при освоении верхне-грудного дыхания, поскольку хорошо включает управляемую подсознательно тонкую дыхательную мускулатуру верхней части грудной клетки.

Теперь вновь вспомним о дыхании животом. Нельзя ли использовать и его, но так, чтобы грудная клетка подольше оставалась раскрытой? Оказывается, можно. Для этого есть особый метод полного дыхания, который помогает использовать весь объем легких вместе с раскрытием грудной клетки.

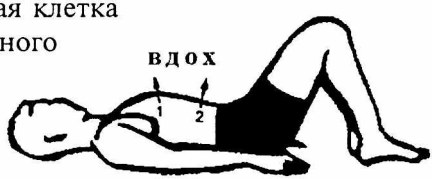
От груди к животу и обратно. Чтобы избежать сжатия грудной клетки, учителя йоги рекомендуют нам почаще выполнять дыхание со вдохом «от груди к животу». Это значит, что на вдохе мы сначала расширяем грудную клетку и только затем живот (см. рис.). Причем в грудном дыхании мы сначала раскрываем в стороны нижние ребра, затем поднимаем грудную клетку и, наконец, раскрываем плечи.

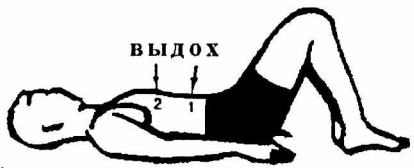
Выдох же производится в обратном порядке – «от живота к груди». На выдохе, как и на вдохе, воздух удаляется сначала из нижней части легких, затем из верхней. При таком дыхании мы сначала опустошаем живот и только затем – грудную клетку.

По наблюдениям йогов, этот вид дыхания повышает общий тонус организма. Именно на него советует обратить внимание известный индийский учитель йоги Т.К.В. Дешикачар в своей знаменитой книге «Сердце йоги». По его свидетельству, данный способ управления дыханием имеет в йоге очень давнюю традицию и упоминается в древних текстах.

Почему мы используем именно такую последовательность дыхания, что она дает? Дело в том, что здесь мы включаем

фактор времени: грудная клетка остается раскрытой намного дольше, чем обычно: она раскрывается в самом начале дыхания, а сжимается только в самом конце. Это и дает нужный эффект.





Многим такое дыхательное упражнение поначалу кажется трудным. Но совсем не требуется дышать так целый день. Вполне достаточно потренироваться 2-3 раза в день в течение 3-5 минут, и организм постепенно запомнит дыхание – просто потому, что оно очень комфортное.

Это дыхание хорошо раскрывает грудную клетку и помогает выпрямить спину. Значит, даже если мы не помним никаких правил «о правильной осанке» и не пытаемся специально держать спину прямой, даже в этом случае нам поможет наше собственное дыхание. При таком дыхании благодаря правильной осанке и раскрытию грудной клетки у многих людей заметно улучшается настроение. Постепенно освоение дыхания превращается в практику эмоционального самоконтроля и владения собой. И в итоге относительно несложное упражнение поможет сохранить правильную осанку, поддержать здоровье и хорошее настроение.

Владимир КАРПИНСКИЙ,
инструктор йоги.

Адрес эл. почты: vk-zoj@ya.ru

СУСТАВЫ – МЕХАНИЗМ, ИЗОБРЕТЕННЫЙ ПРИРОДОЙ

Если бы кости соединялись друг с другом неподвижно, человек напоминал бы каменное изваяние. От этой печальной перспективы он избавлен благодаря совершенной системе суставов.

Строение суставов на первый взгляд может показаться очень простым, если не сказать примитивным – две кости, соединенные между собой шарниром. На самом деле все обстоит намного сложнее...

Действительно, сустав – это место соединения двух костей, обеспечивающее подвижность человеческого тела. Основными элементами сустава являются соприкасающиеся между собой участки соседних костей, полость с суставной жидкостью, окруженная плотной, непроницаемой даже для воздуха оболочкой – суставной сумкой.

Существуют самые разные виды суставов, некоторые из которых могут показаться неподвижными – так обстоит дело с костями черепа, соединенными между собой швами – «синдесмозами». Анатомы различают простые суставы, образованные двумя костями, и сложные, в образовании которых принимают участие несколько костных фрагментов. По форме поверхности суставы сравнивают с геометрическими фигурами: шаровидный, эллипсовидный, седловидный, плоский. Примером шаровидного сустава являются тазобедренный, плечевой, челюстной и пальцев. Если поверхность одной кости выпукла, то поверхность другой имеет соответствующее углубление.

Коленный, голеностопный, локтевой, лучезапястный суставы устроены сложнее. Они имеют цилиндрическую фор-

му, и в их формировании участвует не менее трех костей, соединяющихся системой переплетенных между собой связок.

Внутри суставов воздуха нет. Растянуть сустав, то есть раздвинуть соприкасающиеся кости, очень трудно, потому что этому будет препятствовать атмосферное давление. Прочность сустава резко снижается при проколе сустава иголкой.

Самый простой вид сустава состоит из двух сочленяющихся костей, в месте соприкосновения покрытых толстым слоем хрящевой ткани. Основу хрящевой ткани составляют особые клетки – хондроциты.

Хрящ, или, как его по-латыни называют ученые-медики, «cartilago» (в русской транскрипции – картиляго), представляет собой плотную прокладку, обеспечивающую идеальное скольжение двух костей относительно друг друга. Во время движения на хрящевую поверхность выделяется особая защитная пленка, количество и толщина которой зависят от степени нагрузки, испытываемой суставом.

Кроме того, хрящ способствует равномерному распределению нагрузки при движении, а также служит амортизатором и броней всему суставу.

Учитывая такое многообразие функциональных задач, хрящевая ткань обладает сразу несколькими уникальными свойствами, редко сочетающимися в других структурных образованиях человеческого тела – жесткостью, упругостью и гибкостью. Такая необычная комбинация достигается благодаря коллагеновым волокнам, переплетенным между собой и образующим каркас или сетку, в которую также вплетено особое вещество – протеогликан.

Молекулы протеогликана состоят из белка и углеводов, вместе с водой и хондроцитами они определяют гибкость хряща. Именно протеогликаны способны особенно хорошо поглощать и удерживать в суставе воду, которая составляет до 80 процентов массы хряща. С возрастом «водянистость» хрящевой ткани уменьшается, с чем связана утрата ею эластичности. Та часть хряща, которая сращена с костью, все время

растет, приходя на смену неизменно разрушающейся при движении хрящевой поверхности. Чем больше движений совершается в суставе, чем сильнее стираются поверхности его хрящевых прослоек, тем быстрее восстанавливаются хрящевые клетки. Таким путем осуществляется «текущий ремонт» суставов.

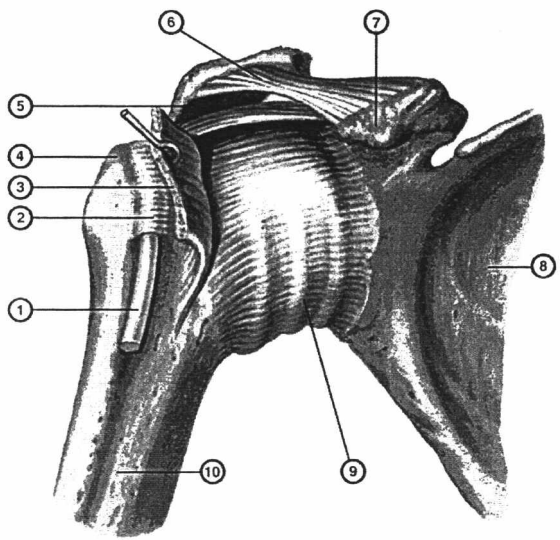
Суставная жидкость в основном играет роль смазки, заполняющей все свободное пространство полости сустава. Однако только этим функция суставной жидкости не ограничивается. В ней содержатся также многие биологически активные вещества, минеральные соли, макрофаги, имеющие важное значение в обеспечении нормального функционирования сустава, защите его составных частей от микроорганизмов, продуктов жизнедеятельности клеточных элементов, распадающихся элементов хрящевой ткани.

Сустав окружает капсула, состоящая из плотных фибриновых волокон. Говоря о суставах, нельзя обойти вниманием два очень важных анатомических элемента, сопряженных с ними, – связки и мышцы. Расположенные внутри полости сустава или снаружи, связки выполняют функции фиксатора, удерживая кость на определенном месте, не давая суставу развалиться. Связки являются очень прочным и эластичным образованием, имеющим только одно слабое место – там, где происходит их соединение с костью. Мышцы, расположенные вокруг суставов, прикрепляются к костям с помощью сухожилий. Благодаря мышечному аппарату происходит движение в суставах, к тому же мышцы обеспечивают и роль активных амортизаторов, помогая функционированию суставного хряща. Некоторые суставы имеют также дополнительные образования – мениски, хрящевые прокладки полулунной формы, увеличивающие площадь соприкосновения между концами костей и способствующие сглаживанию суставных поверхностей. Больше всего мениски развиты в коленных суставах.

Движение в суставе зависит от его поверхности. Если движение в суставе происходит только в двух направлениях, как, например, сгибание и разгибание, приведение и отведение, или имеется вращательное движение в обе стороны, то такой

сустав называется одноосным. Примером таких суставов могут быть суставы пальцев.

Суставы, которые могут осуществлять движения в трех и более осях, называются многоосными. Одним из таких суставов является шаровидный плечевой сустав. Он образован головкой плечевой кости и суставной поверхностью лопатки. Сустав обладает большой подвижностью, в нем возможны отведение, приведение, сгибание, разгибание, вращение и круговые движения. Суставная капсула укреплена связкой и окружающими мышцами. Мышцы и связка прочно удерживают головку плечевой кости в суставной впадине. Передненаружная поверхность сустава лишена мышц, поэтому здесь чаще происходит разрыв капсулы и вывих головки плечевой кости.

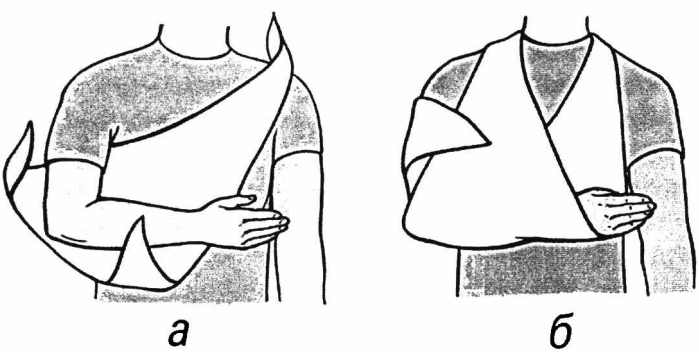


Пояснения к рисунку

Плечевой сустав (вид спереди): 1 — сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча; 2 — межбугорковое синовиальное влагалище; 3 — подлопаточная мышца; 4 — большой бугорок плечевой кости; 5 — клювовидно-плечевая связка; 6 — клювовидно-акромиальная связка; 7 — клювовидный отросток; 8 — лопатка; 9 — суставная капсула; 10 — плечевая кость.

Одним из наиболее часто встречающихся тяжелых повреждений плечевого сустава является вывих головки плечевой кости, которая смещается кпереди или книзу в подмышечную впадину. Пострадавший испытывает сильную боль. Рука согнута в локтевом суставе, отведена и ее поддерживают здоровой рукой, при этом голова и туловище наклонены в сторону поврежденного сустава.

При оказании первой помощи на месте происшествия не следует вправлять вывих, поскольку эта процедура в руках неопытного человека способна не только привести к дополнительной травме, но и стать причиной формирования привычного вывиха плеча. Поврежденную конечность фиксируют шиной или косынкой.



Пояснения к рисункам

Наложение повязки при повреждении плечевого сустава с помощью косынки.

Косынку растягивают поперек верхней трети плеча и двумя концами обертывают плечо, завязывая их узлом на наружной поверхности плеча. Третий конец косынки слегка натягивают вверх по направлению к шее. Если имеется лишь одна косынка, то для фиксации центрального конца используют пояс или ремень, который, как небольшую портупею, проводят через надплечье на поврежденной стороне и подмышечную впадину на здоровой. При наличии двух косынок вместо ремня накладывают вторую косынку (концы свя-

зывают на передней поверхности груди). После изготовления такой импровизированной портупеи центральный конец первой косынки проводят под ней и отгибают на надплечье, закрепив булавкой или прошив ниткой.

Образование суставов происходит на третьем месяце эмбриональной жизни. С возрастом подвижность в суставах уменьшается, они начинают болеть. Различают воспалительные заболевания суставов – артриты и патологические процессы в хрящевой ткани – артрозы.

В человеческом теле количество разнообразных суставов исчисляется десятками. Остановимся на самом крупном – тазобедренном, тем более что именно он нередко становится «жертвой» самых различных недугов и травм.

Тазобедренный сустав относится к многоосным суставам и образован вертлужной впадиной тазовой кости и головкой бедренной кости.

Суставная сумка идет по краю суставной впадины, переходит на бедренную кость и прикрепляется над ее вертелами, поэтому большая часть шейки бедренной кости расположена в полости тазобедренного сустава. Суставная сумка очень прочная, в нее вплетаются укрепляющие связки.

На нижние конечности распределяется основная масса тела, они являются наиболее «рабочими» при нормальной жизнедеятельности человека, кроме того, ноги больше подвержены различным травмам и ушибам.

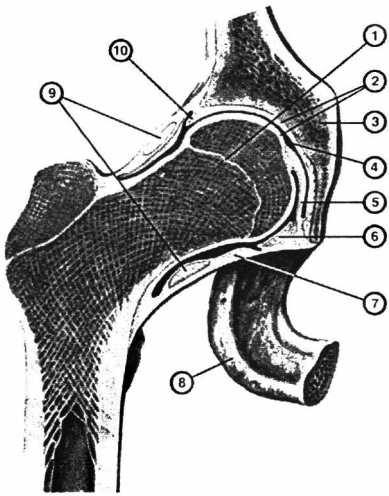
Одним из наиболее частых суставных недугов является артроз – заболевание, в основе которого лежат изменения хрящевой ткани, возникающие при ревматизме, подагре, эндокринологических расстройствах, нарушениях обменных процессов, в результате постоянной физической нагрузка на суставы у танцоров, спортсменов.

Наиболее тяжело протекает артроз тазобедренного сустава – коксартроз. Болезнь поражает в равной степени и мужчин, и женщин, уже перешагнувших «золотой» рубеж, но еще полных сил и надежд. Коксартроз подкра-

дывается незаметно, вначале едва лишь давая знать о себе незначительными болями в области тазобедренного сустава. Человек не спешит к врачу, а тем временем происходит постепенное разрушение сустава, и спустя год или два можно наблюдать, как больной начинает сильно хромать, у него заметно укорачивается нога, мышцы бедра уменьшаются в объеме и атрофируются. Коварство коксартроза заключается еще и в том, что нередко боли возникают не в месте пораженного сустава – паху или бедре, а гораздо ниже – в колене.

Если вы проводите много времени на ногах и суставы «дают себя знать», примите курс скипидарных ванн – 10-15 процедур через день. Рецепт приготовления скипидарных ванн несложен: натрите на мелкой терке 10 г детского мыла, смешайте с 0,75 г порошка салициловой кислоты (продается в аптеке), залейте 0,5 л крутого кипятка, тщательно размешайте, чтобы получилась однородная эмульсия. Остудите ее до 40-50 градусов и добавьте 500 г скипидара. Заполните ванну теплой водой (36-37°), добавьте целебную смесь и полежите в ней 10-15 минут. С каждым разом делайте раствор все более концентрированным, постепенно увеличивая количество эмульсии со скипидаром до 60 – 70 мл.

Нередко у таких пациентов речь идет об эндопротезировании – замене пораженного сустава искусственным. При этом хирургическом вмешательстве срезается часть бедренной кости с головкой сустава. В полость бедренной кости вставляется металлический штифт из прочного и биологически инертного материала (титан) с шарообразным окончанием, имитирующим суставную головку удаленного костного фрагмента. Этот штифт фиксируется в полости кости специальным цементирующим раствором. Затем на тазовой кости удаляют пораженные остатки вертлюжной впадины и на их место ставят искусственное ложе, в котором будет вращаться металлическая головка сустава бедренной кости.



Пояснения к рисунку

Правый тазобедренный сустав: 1 — эпифизарная линия; 2 — суставной хрящ; 3 — тазовая кость; 4 — суставная полость; 5 — связка головки бедренной кости (круглая связка); 6 —поперечная связка вертлужной впадины; 7 — суставная капсула; 8 — седалищный бугор; 9 — круговая зона; 10 — вертлужная губа.

В идеале человек получает искусственный сустав и возможность двигаться. Однако подобные операции достаточно тяжелы, и далеко не все больные способны их выдержать. При эндопротезировании очень высок риск осложнений и инфицирования оперированного сустава. Кроме того, нет гарантий, что спустя некоторое время протез не начнет «разбалтываться» — ослабнет крепление штифта в бедренной кости или возникнут проблемы в самом суставе.

Тем не менее хирургическое лечение в тяжелых и запущенных случаях артрозов тазобедренного сустава — едва ли не единственный путь избежать полной инвалидизации. Принять это непростое решение можно только после того, как все иные способы консервативного лечения оказались неэффективными.

Александр КРЫЛОВ,
кандидат медицинских наук.

УГРОЖАЕТ ЛИ ЯЩУР ЧЕЛОВЕКУ?

Минувшим летом в Англии произошла вспышка ящура, от которого погибли тысячи коров, а мясо их уничтожили. А угрожает ли эта зараза человеку? На этот вопрос отвечает доктор медицинских наук, профессор Анатолий Николаевич СОРОКИН.

Ящур, или, как его именовали старые ветеринары, рыльно-копытная болезнь, известен медикам давно. Еще в середине шестнадцатого века итальянский врач Джироламо Фракасторо описывал симптомы этой болезни: «Вначале животные без видимых причин отказывались от корма, затем пастухи заметили на челюстях и нёбе некоторую шероховатость и маленькие пузырьки. Пузырьки постепенно распространились на конечности».

Наблюдательные скотоводы и пастухи издавна приметили, что периоды затишья каждые три-пять лет сменяются подъемом заболеваемости. Объясняется этот феномен достаточно просто: после болезни животное на год-два приобретает иммунитет к ящуру. Затем подрастает следующее поколение скота, и болезнь возвращается.

Возбудителем инфекции служат семь типов энтеровируса, устойчивого к самым неблагоприятным факторам внешней среды.

Несмотря на такую выносливость, вирус ящура предпочитает сухую атмосферу влажной, холод – теплу, а темные места – солнечным полянам. В условиях высокогорных пастбищ, где снега сходят всего на два-три месяца, возбудитель ящура может перезимовать и атаковать стада на следующий

год. Замечено, что возбудитель болезни заметно активизируется в периоды солнечной активности. Подобно вирусу гриппа он обладает способностью адаптироваться и изменяться в соответствии с окружающей средой, приспосабливаться к разным условиям.

Наиболее восприимчивы к ящуру копытные животные – домашний крупный рогатый скот, свиньи, овцы, козы, дикие кабаны, антилопы, косули, олени, верблюды и даже слоны. В случае появления одного заболевшего животного все стадо коров неминуемо заражается ящуром. Единственное копытное животное, не боящееся этой заразы, – лошадь.

Механическими переносчиками заразы могут стать и не болеющие в обычных ситуациях лошади, собаки, домашняя птица. Однако самым опасным промежуточным переносчиком является человек. Перемещаясь за короткий промежуток времени на большие расстояния, он переносит возбудителя смертельной эпидемии на одежде, обуви, коже рук, волосах. Протекторы колес велосипедов, мотоциклов, автомашин также способны переносить возбудителя.

Становясь переносчиком инфекции, человек сам не застрахован от этого тяжелого заболевания. Один из частых путей заражения – прямой контакт с животным, когда возбудитель попадает в организм через самые незначительные ссадины, ранки, потертости на коже. В группу риска в первую очередь входят люди, чья профессия так или иначе связана со скотом: доярки, пастухи, ветеринары, мясники, дрессировщики.

Кроме контактного способа заражения можно заразиться ящуром, съев продукты питания, содержащие вирус. В молоке при комнатной температуре возбудитель сохраняется 25-30 часов; в холодильнике – до 12 дней; в масле – 25; в колбасных изделиях – до 50. Кратковременная пастеризация молока не является гарантией его обеззараживания.

Охлажденное мясо инфицированного животного сохраняет вирус до двух суток, однако в жире, костном мозге этот срок значительно увеличивается. Если мясо было заморожено сразу после убоя, то вирус, по некоторым данным, может прекрасно перезимовать два года. Неплохо себя чувствует он

и в соленых и копченых мясных продуктах, сохраняя свою жизнеспособность до двух месяцев.

Список продуктов, отведав которые, человек рискует заразиться, достаточно велик – в него входят молочные изделия, масло, мороженое, творог. Кроме того, не исключен и вариант заражения через дыхательные пути, куда вирус может попасть с пылью.

Период от попадания возбудителя ящура в организм человека до развития развернутой клинической картины – от 1 до 12 дней, но чаще это происходит в период 3-5 суток.

Болезнь развивается остро: резко повышается температура до 39,5^0, появляются озноб, головная боль, резкие боли в мышцах, позвоночнике. Некоторые больные жалуются на неприятные ощущения во рту, сухость, чувство жжения, боль при глотании. При этом отмечается повышенное слюноотделение, отекают губы, язык. На слизистых оболочках рта, щек, губ появляются пузырьки размером от просяного зерна до горошины, заполненные светлой жидкостью. Через пару дней они вскрываются, и на их месте образуются язвы с эрозиями, губы и язык покрываются корками. Если в процесс вовлекаются веки и конъюнктивы глаз, возникает ощущение «песка под веками», светобоязнь.

Пузырьки могут появиться на коже между пальцами рук и ног. Иногда страдают слизистые внутренних органов – желудка, кишечника, мочеполовой системы. Дети переносят ящур намного тяжелее взрослых, у них отмечается расстройство пищеварения, понос, рвота.

Осложнения от ящура бывают сравнительно нечасто, но лечение обязательно должно проходить под контролем врача.

Диагностировать ящур удается далеко не всегда – нередко его принимают за стоматит, герпес, авитаминоз, и только лабораторные исследования позволяют точно определить возбудителя болезни.

Лечение ящура в основном симптоматично. Полость рта обрабатывают слабым раствором соды, марганцовки, 3%-ным раствором перекиси водорода. При поражении слизистой глаз рекомендуют промывание 2%-ной борной кислотой, в оба гла-

за закапывают альбуцид. Местно при кожном зуде пользуются мазями синалар и оксикорт.

Особое внимание уделяется уходу и диетическому питанию, включающему жидкие и полужидкие продукты: молоко, йогурты, слизистые супы, кисели, обильное питье. Следует исключить острые, жареные, соленые блюда.

При лечении ящура широко применяются противовирусные препараты – интерферон и дибазол, а также инъекции гамма-глобулина, витаминов группы В и С. После вскрытия пузырьков, чтобы предупредить вторичную инфекцию, пользуются антибиотиками широкого спектра действия.

Болезнь, как известно, всегда легче предотвратить, чем излечить, поэтому меры профилактики ящура являются достаточно строгими, направленными на предотвращение завоза мороженого мяса больных животных, строгий ветеринарный контроль на таможне и карантинный режим в очагах эпидемии. В некоторых странах существует методика убоя всех заболевших и контактных животных. Туши сжигают или закапывают в глубоких рвах с негашеной известью.

В развитых странах широко применяется вакцинация скота. Однако вакцины для людей, предупреждающей заражение этим недугом, не существует. Поэтому следует помнить о простых способах личной профилактики ящура: не пить сырого молока, не покупать мясо-молочные продукты в сомнительных местах – на вокзалах, обочинах шоссе. Если вы все-таки купили такое мясо, то его следует проварить кусками толщиной до 8 см и весом не более двух килограммов в открытой посуде в течение трех часов. При работе с животными необходимо обязательно соблюдать правила личной гигиены.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Врач:

– Я выпишу вам больничный лист.

Пациент:

– А куда его прикладывать и как долго держать?

СУМЕРКИ РАЗУМА

Сумеречным состоянием в медицине называется вид помрачения сознания, характеризующийся нарушением ориентировки в окружающем, отрешенностью, поведением, обусловленным аффектом страха, злобы, галлюцинациями, бредом, в последующем – амнезией.

Встречается у больных эпилепсией после судорожных припадков, у лиц с черепно-мозговой травмой, при интоксикационных и реактивных психозах, алкогольном опьянении и хроническом алкоголизме.

Ведущим признаком сумеречного состояния является внезапное расстройство сознания. Без видимой причины, без каких-либо предвестников поведение больного начинает определяться остро возникающими галлюцинаторно-бредовыми явлениями устрашающего характера.

ФОРМЫ НЕДУГА

В зависимости от клинических проявлений сумеречного состояния врачи выделяют простую и психотическую, галлюцинаторно-бредовую, формы, а также патологическое просоночное состояние.

Внешне больные кажутся мало изменившимися, часто их деятельность остается последовательной. Однако первый же обращенный к больному вопрос или сказанное им слово показывают, что больные дезориентированы: не понимают, где они находятся, не узнают окружающих, не могут назвать число, месяц, год, не помнят своего имени и имен близких им людей.

Речь больных связная, грамматически правильно построенная, но в то же время беседовать с ними невозможно.

Они не отвечают на вопросы, сами не ждут ответа на свои высказывания. Они говорят, ни к кому не обращаясь, как бы сами с собой. Характерна относительная однообразность состояния с резко выраженным аффективным расстройством в виде злобы, напряженности, тоски и страха, бессмысленной ярости. В более редких случаях глубина сумеречного нарушения сознания менее выражена, ориентировка в известной мере сохраняется, бред и галлюцинации могут быть невыраженными.

Особая опасность сумеречного состояния заключается в том, что, несмотря на внешне упорядоченное поведение, больные могут совершать неожиданные тяжелые агрессивные действия, нападая на окружающих, разрушая все на своем пути, что и отличает их от других психологических аномалий.

Простая форма часто сопровождается непроизвольным блужданием или амбулаторным автоматизмом, который называют фугой или трансом. При этом больной внешне производит впечатление рассеянного задумчивого человека с неловкими движениями. Амбулаторный автоматизм, возникающий во время сна, – это сомнамбулизм.

Простая форма завершается, как правило, глубоким сном и сопровождается полной амнезией.

Психотическая форма возникает постепенно: сопровождается галлюцинациями и бредом. Словесное общение с больным в той или иной мере сохраняется. Из галлюцинаций преобладают разнообразные зрительные картины с устрашающим содержанием. Возможны слуховые и обонятельные галлюцинации. Бред обычно образный, с идеями преследования, физического уничтожения, величия, мессианства: часто отмечаются религиозно-мистические бредовые высказывания. Аффективные расстройства (страх и ужас, злоба и ярость, экстаз) характеризуются высокой интенсивностью. Двигательное возбуждение проявляется бегством или бессмысленными разрушительными действиями.

В особую разновидность сумеречного состояния врачи выделяют патологическое *просоночное состояние* (опьянение сном), которое возникает при замедленном пробуждении от глубокого сна, сопровождаемого яркими и кошмарными сно-

видениями. У проснувшегося человека остаются сновидения, воспринимаемые им как действительность. Они переплетаются с неправильным восприятием окружающего, могут сопровождаться страхом, вызывать двигательное возбуждение с агрессивными поступками.

От нормального же сна сумеречное состояние отличается прежде всего склонностью к взрывам в напряжении аффектов и более сильным участием двигательной сферы. Образы сновидений не только внутренне переживаются, но они театрально воспроизводятся в движениях. Между обоими нет какого-либо принципиального различия – от тяжелых снов со стонами и разговором существуют все переходные степени к наступающему среди бела дня сумеречному состоянию. Ночные сновидения и фантазии в сумеречных состояниях часто идентичны, – одно вырастает из другого.

Сумеречные состояния могут чередоваться с эпилептическими припадками, а также быть единственным проявлением эпилепсии, периодически повторяясь.

ПРИМЕРЫ ИЗ КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Медицина знает много случаев, когда к возникновению приступов сумеречных состояний приводит неквалифицированное воздействие гипнозом, хронический и активный алкоголизм, черепно-мозговые и глубокие психологические травмы, полученные в катастрофах, авариях и... бытовых «разборках».

По разным данным, такие состояния составляют от 3 до 10-12% общего числа заболеваний. Клиническая практика имеет сотни различных примеров «приобретения» этого заболевания.

• *Григорий Н., отслужив в армии и вернувшись «на гражданку», пристрастился к алкоголю. Его мать, не выдержав полугодового запойного «марафона» сыночка, нашла в рекламе объявление одноразового (!) лечения от запоев с помощью гипнотического воздействия. Сын согласился только после многочасовых уговоров, скандалов и угрозы... полного прекращения финансирования.*

Первый же сеанс гипноза действительно произвел потрясающий эффект. Григорий перестал пить, но начал... бить свою

мать, крушить все дома, пытался даже его поджечь. А после агрессивных выпадов заваливался спать на несколько часов. Проснувшись, бытописаниям матери не верил, хотя каждый раз просил прощения. Очередной «поход» матери с любимым чадом состоялся к опытному психиатру. Он и разъяснил, что сынок приобрел... заболевание, называемое сумеречным состоянием, благодаря неквалифицированно проведенному «каким-то аферистом» сеансу гипноза.

Теперь любящая мамочка упорно лечит свое великовозрастное чадо от очередной «напасти»...

• В страшную автомобильную аварию попал 32-летний Николай Н. из Владимира. Потеряв управление на скользкой трассе, он несколько раз перевернулся, после чего автомобиль вылетел в кювет и врезался боком в дерево, буквально сложившись пополам. Спасателям понадобилось около часа, чтобы вырезать водителя из металла. В больницах Николай провел почти полтора года, перенеся с десяток операций. В результате именно черепно-мозговой травмы у него появились частые приступы сумеречного состояния. Однако с помощью интенсивного лечения в течение года они прекратились.

Вот уже два года он вновь водит машину. Но скорость больше не превышает, соблюдая осторожность.

• Во время землетрясения в Спитаке 28-летняя Е. Арустамянц трое суток пролежала в завале, а затем, после счастливого спасения, — полгода в госпитале. И хотя ее лечили не от черепно-мозговой травмы, а от нескольких переломов, она получила в «наследство» жуткие ночные кошмары и периодические приступы сумеречного состояния. И страдает приступами, длящимися от 10-15 до 30-45 минут, вплоть до настоящего времени.

• В городе Волгограде супруги М., слегка подогревшись алкоголем, обсуждали семейный бюджет. Возражая мужу, жена использовала в качестве неоспоримого аргумента в пользу своей версии распределения финансовых средств тяжелую чугунную сковороду. Потребовались срочное вмешательство медиков и сложная операция на черепе супруга...

Вот уже три года жена (совместно с психиатром и участковым) лечит свою половину от приступов сумеречного состояния. Он же, периодически впадая в агрессию и ярость, исполь-

зует любые попавшие под руку тяжелые предметы. А какие и как – потом не помнит....

А сколько аналогичных «бытовых» историй знает медицина!

ЛЕЧЕНИЕ

Больному в сумеречном состоянии необходимо обеспечить условия, предотвращающие возможность несчастного случая. Его фиксируют, укладывают на кровать, вводят лекарства и удерживают до окончания приступа, если он кратковременный, или до эвакуации в психиатрическую лечебницу.

Госпитализация в психиатрическое учреждение необходима практически во всех случаях сумеречного состояния, особенно если оно затяжное или повторяющееся.

При возбуждении врачи назначают аминазин или тизерцин по 2-3 мл 2,5 %-ного раствора внутримышечно.

Быстрый успокаивающий эффект достигается введением в клизме 1 – 2 г хлоралгидрата и 0,1 г кофеина в 50-60 мл дистиллированной воды. Если возбуждение выражено очень резко, внутримышечно вводят 0,5-0,6 г гексенала или тиопентал-натрия в виде 5%-ного раствора. После некоторого успокоения применяют клизму с хлоралгидратом, барбитал-натрием и кофеином.

В более тяжелых и затяжных случаях, не поддающихся действию аминазина и тизерцина, применяют внутримышечно галоперидол по 1 мл 0,5%-ного раствора 1-2 раза в день. Возбуждение также купируют внутримышечным введением указанных выше доз аминазина (тизерцина) в сочетании с галоперидолом.

Наиболее быстрый седативный эффект достигается внутривенным введением до 3 мл 2,5%-ного раствора аминазина с 10-20 мл 40%-ного раствора глюкозы. Целесообразно внутривенное или внутримышечное введение 10 мл 10%-ного раствора глюконата кальция, либо внутривенное введение хлорида кальция.

Как только возбуждение уменьшится, эти препараты следует назначать внутрь (например, аминазин или тизерцин до 300 мг) до полного устранения сумеречного состояния. В тех

же случаях, когда сумеречное состояние становится затяжным, проводят комплексную терапию, применяя противоэпилептические средства и нейролептики в меньших дозах.

В процессе лечения больной должен находиться под постоянным наблюдением специалиста!

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

Растительные средства в виде настоев и отваров издавна используются в народной медицине в качестве вспомогательных средств при лечении эпилепсии («падучей»), многих нервных и психических расстройств, включая пограничные и сумеречные состояния.

Показали свою практическую эффективность такие средства:

• *возьмите по 20 г шишек хмеля, листьев мелиссы, листьев мяты, травы донника лекарственного, травы ясменника душистого и корня девясила. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом крутого кипятка, настойте до охлаждения и процедите. Пейте по 2 стакана в день;*

• *смешайте 50 г плодов тмина, 30 г цветков ромашки лекарственной и 20 г корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настойте 20 минут и процедите. Пейте по 0,5 стакана утром и на ночь;*

• *смешайте по 20 г листьев вереска, корня валерианы, травы тимьяна, травы сушеницы и 10 г корней цикория. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настойте 30 минут и процедите. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день;*

• *смешайте 10 г травы пустырника, 10 г корня валерианы, 20 г цветков ромашки лекарственной, 20 г корня солодки голой, 20 г листьев мяты и 10 г корня полыни обыкновенной. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, настойте 20-25 минут и процедите. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день;*

• *5 ч. ложек измельченных корней борщевика залейте 2 стаканами холодной кипяченой воды комнатной температуры, настойте 8 часов и процедите. Пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день;*

• 15 г травы душицы залейте 2 стаканами кипятка, настойте до охлаждения и процедите. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Прием настоя желателен от 1 до 3 лет;

• пейте по 0,5-1 стакану 3 раза в день свежий сок вегетативной массы подмаренника настоящего;

• пейте чай из высушенных цветков сирени. Количество такого чая практически не ограничивается;

• 1 ст. ложку смеси коры и корней шелковицы белой заварите 1-2 стаканами кипятка, настойте 10-15 минут, процедите и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

ПРОФИЛАКТИКА

В целом профилактика сумеречных состояний заключается в оперативном обращении к помощи медицины при первом появлении симптомов, систематическом комплексном лечении заболевания, периодическом приеме необходимых, назначенных врачом специальных средств, использовании целебных напитков.

При возникновении галлюцинаций или просоночного состояния избавиться от ужасных навязчивых образов и впечатлений из сна, преследующих наяву, можно приемом, названным специалистами «разрушение».

Следует представить зрительный образ, от которого желательно избавиться, в виде большого цветного витража из стекла. Мысленно с силой ударить по нему молотком и наблюдать, как он разбивается на тысячи мелких осколков, распадаясь.

Запив, желательно, такое деяние одним из целебных, успокаивающих травных напитков!

Леонид ГРУЗДЕВ,
доктор биологических наук.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Стоматолог:

– Вот и все, пациент, вот ваш зуб!

Больной:

– Спасибо, доктор, а вот ваша ручка от кресла.

В ЛАБОРАТОРИЯХ МИРА

БЕРЕМЕННОСТЬ БЕЗ КОФЕИНА

Медицинская страховая компания Kaiser Permanente (Германия) опубликовала доклад, в котором утверждается, что потребление беременными значительного количества кофеина (без разницы – в кофе, чае, шоколаде или газированных напитках) значительно увеличивает риск выкидыша.

Этот вывод был сделан на основании изучения историй более тысячи беременных женщин. Как оказалось, для тех, кто потреблял 200 миллиграммов кофеина в сутки (две чашки кофе или пять банок газировки с кофеином), риск выкидыша увеличивался в два раза по сравнению с теми беременными, которые кофеин вообще не потребляли.

Ученые предполагают, что кофеин значительно нарушает обмен веществ у беременной женщины и плода, а поэтому рекомендуют будущим мамам не пить более одной чашки кофе в день.

МОБИЛЬНИК БУДИТ БЕЗ ЗВОНКА...

Вопрос о вреде сотовых телефонов обсуждается уже давно. Многие специалисты твердят об опасности использования этого устройства связи. Так, по данным международной группы ученых, использование таких трубок может вызвать бессонницу, головную боль и состояние беспокойства, а также нарушить фазу глубокого сна.

В исследованиях, проведенных в университетах Упсалы (Швеция) и Мичигана (США), приняли участие 35 мужчин и 36 женщин в возрасте от 18 до 45 лет. Часть из них подвергалась излучению, которое в точности имитировало облучение во время пользования мобильным телефоном, контрольная группа испытуемых была помещена в такие же условия, но без воздействия какого бы то ни было облучения. Оказалось, что испытуемым из первой группы понадобилось больше времени, чтобы войти в фазу глубокого сна, и они меньше времени провели в самой этой фазе.

«Мы действительно обнаружили, что мобильный телефон при обычном использовании оказывает влияние на организм, – говорит руководитель исследования профессор Бенгт Арнетц. – Это означает, что эти устройства оказывают на мозг воздействие, которое можно измерить». По словам ученого, излучение сотовых телефонов заставляет мозг работать в стрессовом режиме, «что делает человека более тревожным и сосредоточенным, мешает ему сбросить напряжение и заснуть». Чтобы обезопасить себя от этого, специалисты рекомендуют не оставлять мобильный телефон на прикроватной тумбочке, а если уж понадобилось совершить вечерний звонок, то лучше воспользоваться подзабытым для многих стационарным телефоном.

ОХОТА НА КРАСНУЮ ВОЛЧАНКУ

Долгое время медики считали, что на возникновение системной красной волчанки (СКВ) влияют как генетические, так и экологические факторы. Системная красная волчанка – тяжелая болезнь человека из группы диффузных заболеваний соединительной ткани, при которой поражаются кожа, сосуды, внутренние органы.

Ученые США, Европы и Скандинавии провели специальные исследования, пытаясь разобраться в причинах заболевания. Были выявлены 6 генов, которые увеличивали риск возникновения СКВ от 25 до 100 процентов.

Было обследовано более 10 тысяч человек, среди которых находились люди, страдающие от этого опасного заболева-

ния, их родственники. Выяснилось, что чаще всего заболевали женщины вскоре после рождения у них ребенка.

По мнению ученых, новые данные помогут разработать методы блокирования «плохих» генов с помощью лекарств. Это очень важно, ибо пока системная красная волчанка считается неизлечимой.

ГОРЯЧАЯ ВОДА МОЖЕТ СДЕЛАТЬ МУЖЧИНУ БЕСПЛОДНЫМ

Любителей поплескаться в ванне или джакузи ждет неприятный сюрприз: американские ученые из Калифорнийского университета доказали, что горячая вода может лишить мужчину радости отцовства.

О негативном влиянии высокой температуры на репродуктивные способности известно уже давно: первые исследования на эту тему проводились еще в сороковых годах прошлого века. Оказывается, что под воздействием температуры, превышающей обычную для организма в 36,6°С, снижается подвижность сперматозоидов, а это, в свою очередь, приводит к бесплодию.

Для подтверждения своей теории ученые поставили опыт, который длился три года. Результаты оказались неутешительными: почти у 80 процентов участников эксперимента, любящих ванну погорячее, репродуктивная функция оказалась нарушенной. Правда, как заверяют врачи, для «купальщиков» еще не все потеряно – достаточно просто отказаться от этой привычки. Вот только восстановить свои былые способности удается не всем.

Сперме требуется восемь недель, чтобы созреть в тестикулах, и в течение всего этого времени она очень уязвима перед высокими температурами. Именно поэтому мужские яички и расположены как бы снаружи по сравнению со всеми остальными органами тела. Такое строение предназначено для того, чтобы сперма охлаждалась. Так что носить узкие плавки и часто принимать горячие ванны (солнечные в том числе) – не лучшее времяпрепровождение для мужчины.

ОВСЯНКА ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Новые научные данные свидетельствуют, что употребление овсяных хлопьев влияет на уровень холестерина гораздо сильнее, чем считалось раньше. Джеймс Андерсен из университета Кентукки (США) проанализировал клинические исследования, проведенные в последние 15 лет, и пришел к выводу, что регулярное употребление овсяных хлопьев помогает снизить уровень общего холестерина и липопротеинов низкой плотности.

Кроме того, овсянка снижает риск возникновения гипертонии, сахарного диабета 2-го типа, увеличения веса, препятствует развитию атеросклероза. «О пользе овсянки известно с 80-х годов, а последние исследования лишь укрепляют ее позиции. Людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям, мы настоятельно рекомендуем включить овсянку в свой рацион», – утверждает профессор Андерсен.

СМОТРИТЕ ПОД НОГИ

Давно известно, что серьезные травмы могут приводить к тромбозу глубоких вен. Согласно новым данным, даже мелкие травмы, такие, как вывих лодыжки или надрыв мышцы, существенно повышают риск тромбоза.

Профессор Карлин ван Стрален и его коллеги из Медицинского центра Лейденского университета (Нидерланды) пришли к такому выводу после тщательного обследования пациентов, страдающих тромбозом глубоких вен нижних конечностей. Оказалось, что в последние три месяца эти пациенты получали мелкие травмы чаще, чем люди из контрольной группы. Из исследования исключили недавно прооперированных или госпитализированных пациентов, а также тех, кто соблюдал постельный режим или носил гипсовую повязку - все это известные факторы риска возникновения тромбоза глубоких вен.

По мнению профессора К. ван Стралена, мелкие травмы ноги, даже не требующие хирургического лечения или постельного режима, способны в три раза повышать риск возникновения венозного тромбоза.

«ДАЙ МНЕ ВОДИЦЫ НАПИТЬСЯ...»

Пожилые люди пьют в два раза меньше воды, чем молодые. К такому выводу пришли ученые из университета Мельбурна (Австралия). Ученые провели эксперимент над двумя группами добровольцев. В одну входили те, кому за шестьдесят, а вторую составили юноши 20 – 22 лет. Инъекция соляного раствора вызывала повышенную жажду, после чего всем было предложено утолить ее водой. При этом оказалось, что пожилые мужчины ограничились объемом воды в два раза меньшим, чем их молодые партнеры по эксперименту. Как считают ученые, напиться старикам не дает мозг, который искажает сигналы, поступающие из пищеварительного тракта. Это подтверждают данные наблюдения за корой головного мозга во время проведения эксперимента. У пожилых участок мозга, отвечающий за чувство жажды, успокаивался раньше, чем у молодых. В известном смысле, такое торможение является защитной реакцией организма, потому что избыток жидкости особенно опасен в преклонном возрасте, утверждают медики.

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Доктор Д.Холландер из Пенсильванского университета (США) провел комплексные исследования 345 пациентов, испытывавших неприятные ощущения при изменениях погоды. Ученый обнаружил, что большинство из них при повышении влажности воздуха и снижения атмосферного давления испытывают выраженные боли из-за обострения артрита.

Ученый полагает, что источником боли может быть изменение проницаемости клеточных оболочек. В больные ткани поступает больше крови. Стенки кровеносных сосудов страдающих от артрита людей зачастую более проницаемы, а кровь в этих участках всегда находится под более высоким давлением, чем в окружающих тканях. Проницаемость еще более увеличивается, когда атмосферное давление начинает

резко понижаться, как бывает перед грозой. В этом случае воспаленные суставы, получив «дополнительный» объем жидкости, сразу начинают болеть.

По словам ученого, «барометрическую боль» можно снимать противовоспалительными средствами типа аспирина или вольтарена.

КАКОГО ЦВЕТА ВАШ ГАЛСТУК?

Абсолютная цветовая слепота, или дальтонизм, встречается очень редко, – утверждает доктор-офтальмолог Джеймс К. Траутманн из клиники Майо в Миннеаполисе (США). Полная цветовая слепота означает, что человек видит мир только в серых тонах. Однако чаще встречается такая форма дальтонизма, когда человек не видит красные или зеленые цвета, воспринимая их как голубые и желтые. Доктор Траутманн провел исследования почти у трех тысяч людей, страдающих дальтонизмом. Он обнаружил, что этот дефект зрения встречается у мужчин в восемь раз чаще, чем у женщин. Цветовое зрение может ухудшаться от таких заболеваний, как катаракта, неврит зрительного нерва, от повреждений сетчатки. Однако все-таки чаще в основе нарушения цветового зрения лежат наследственные факторы. В то же время, утверждает ученый, наследственный дальтонизм, хотя и не поддается лечению, все же не является серьезной врачебной проблемой. Если человек осознает свое состояние, он вполне может приспособиться к полноценной жизни, и лишь некоторые сферы профессиональной деятельности могут быть закрыты для него. «Подбирая цвет галстука, вполне можно положиться на вкус продавца», – шутит ученый.

ТАКИХ НЕ БЕРУТ В КАПИТАНЫ

Доктор Кеннет Кох из Медицинского центра Херши в Пенсильвании (США) считает, что, скорее всего, существует ген морской болезни. Этим объясняется, почему одни

люди более склонны к ней, чем другие. Свое мнение ученый основывает на научном анализе неврологических и гормональных компонентов этого малоприятного состояния, которое испытывают не только путешественники по морям и океанам, но и пассажиры автобусов, отправляющиеся в путь по относительно комфортным шоссейным трассам.

Специалисты советуют людям, страдающим от укачивания, больше дышать свежим воздухом, не употреблять кофе и алкоголь, а в автобусе или машине смотреть прямо вперед и сидеть по ходу движения. Если вас укачивает, вы плохо переносите взлет и посадку на самолете, попробуйте принять перед посадкой таблетку аэрона, а в полете посасывайте «долгоиграющую» карамель.

Людям, недавно перенесшим острые нарушения мозгового кровообращения, инфаркты, страдающим гипертонией, ишемической болезнью сердца, целесообразно заранее принять гипотензивные и сердечные препараты.

Тем не менее доктор Кох предупреждает, что идеального лекарства от морской болезни пока еще не изобретено, поэтому надо заранее подготовиться к тому, что «придется потерпеть». Совет, конечно, практичный, но вряд ли он полностью удовлетворит всех, кому предстоят морское путешествие и все «прелести» качки.

Илья КРЫЛОВ,
врач.

(По материалам зарубежных информационных агентств и Интерфакса).

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

– Ты все еще ходишь к психологу, который лечил тебя от депрессии?

– Нет, я недавно узнал, что он покончил жизнь самоубийством.

ЖИВЫЕ МОЩИ

Эту историю знаменитый русский писатель Иван Сергеевич ТУРГЕНЕВ впервые опубликовал более ста лет назад – в 1874 году. Однако и ныне она никого не может оставить равнодушным. В одном из своих писем Тургенев признавался: «Все это истинное происшествие». В качестве эпиграфа писатель взял строки своего современника, замечательного поэта Федора Ивановича Тютчева: «Край родной долготерпенья – Край ты русского народа!» Эти слова не потеряли актуальности и сегодня. Они очень точно отражают состояние нынешней России.

На следующий день я проснулся ранехонько. Солнце только что встало; на небе не было ни одного облачка; все кругом блестело сильным двойным блеском: блеском молодых утренних лучей и вчерашнего ливня. Пока мне закладывали тарантайку, я пошел побродить по небольшому, некогда фруктовому, теперь одичалому саду, со всех сторон обступившему флигелек своей пахучей, сочной глушью. Ах, как было хорошо на вольном воздухе, под ясным небом, где трепетали жаворонки, откуда сыпался серебряный бисер их звонких голосов! На крыльях своих они, наверно, унесли капли росы, и песни их казались орошенными росою. Я даже шапку снял с головы и дышал радостно – всею грудью... На склоне неглубокого оврага, возле самого плетня, виднелась пасека; узенькая тропинка вела к ней, извиваясь змейкой между сплошными стенами бурьяна и крапивы, над которыми высились бог ведает откуда занесенные остроконечные стебли темно-зеленой конопли.

Я отправился по этой тропинке; дошел до пасеки. Рядом с нею стоял плетеный сарайчик, так называемый омшаник,

куда ставят улья на зиму. Я заглянул в полуоткрытую дверь; темно, тихо, сухо; пахнет мятой, мелиссой. В углу приспособлены подмостки, и на них, прикрытая одеялом, какая-то маленькая фигура... Я пошел было прочь...

– Барин! а барин! Петр Петрович! – послышался мне голос, слабый, медленный и сиплый, как шелест болотной осоки.

Я остановился.

– Петр Петрович! Подойдите, пожалуйста! – повторил голос. Он доносился до меня из угла с тех, замеченных мною, подмостков.

Я приблизился и остолбенел от удивления. Передо мною лежало живое человеческое существо; но что это было такое?

Голова совершенно высохшая, одноцветная, бронзовая,– ни дать ни взять – икона старинного письма; нос узкий, как лезвие ножа; губ почти не видать,– только зубы белеют и глаза, да из-под платка выбиваются на лоб жидкие пряди желтых волос. У подбородка, на складке одеяла, движутся, медленно перебирая пальцами как палочками, две крошечные руки тоже бронзового цвета. Я вглядываюсь попристальнее: лицо не только не безобразное, даже красивое,– но страшное, необычайное. И тем страшнее кажется мне это лицо, что по нем, по металлическим его щекам, я вижу – силится... силится и не может расплыться улыбка.

– Вы меня не узнаете, барин? – прошептал опять голос; он словно испарялся из едва шевелившихся губ.– Да и где узнать! Я – Лукерья... Помните, что хороводы у матушки у вашей, в Спасском, водила, помните... Помните, я еще запевалой была?

– Лукерья! – воскликнул я.– Ты ли это? Возможно ли?

– Я, да, барин,– я. Я – Лукерья.

Я не знал, что сказать, и как ошеломленный глядел на это темное, неподвижное лицо с устремленными на меня светлыми и мертвенными глазами. Возможно ли? Эта мумия – Лукерья, первая красавица во всей нашей дворне,– высокая, полная, белая, румяная,– хохотунья, плясунья, певунья! Лукерья, умница Лукерья, за которою ухаживали все наши молодые парни, по которой я сам втайне вздыхал, я – шестнадцатилетний мальчик!

– Помилуй, Лукерья,– проговорил я наконец,– что это с тобой случилось?

– А беда такая стряслась! Да вы не побрезгуйте, барин, не погнушайтесь несчастием моим,– сядьте вон на кадушечку – поближе, а то вам меня не слышно будет... вишь, я какая голосистая стала!.. Ну, уж и рада же я, что увидала вас! Как это вы в Алексеевку попали?

Лукерья говорила очень тихо и слабо, но без остановки.

– Меня Ермолай охотник сюда завез. Но расскажи же ты мне...

– Про беду-то мою рассказать? Извольте, барин.– Случилось это со мной уже давно, лет шесть или семь. Меня тогда только что помолвили за Василья Полякова – помните, такой из себя статный был, кудрявый – еще буфетчиком у матушки у вашей служил? Да вас уже тогда в деревне не было: в Москву уехали учиться. Очень мы с Василием слюбились; из головы он у меня не выходил; а дело было весною. Вот, раз, ночью... уж и до зари недалеко... а мне не спится: соловей в саду таково удивительно поет сладко!.. Не вытерпела я, встала и вышла на крыльцо его послушать. Заливается он, заливается... И вдруг мне почудилось: зовет меня кто-то Васиным голосом, тихо так: Луша! Я глядь в сторону, да знать спросонья – оступилась, так прямо с рундучка и полетела вниз – да о землю хлоп! И, кажись, не сильно я расшиблась, потому – скоро поднялась и к себе в комнату вернулась. Только словно у меня что внутри – в утробе – порвалось... Дайте дух перевести... с минуточку... барин...

Лукерья умолкла, а я с изумлением глядел на нее. Изумляло меня собственно то, что она рассказ свой вела почти весело, без охов и вздохов, нисколько не жалуясь и не напрашиваясь на участие.

– С самого того случая,– продолжала Лукерья,– стала я сохнуть, чахнуть; чернота на меня нашла; трудно мне стало ходить, а там уже – полно и ногами владеть; ни стоять, ни сидеть не могу; все бы лежала, и ни пить, ни есть не хочется: все хуже да хуже. Матушка ваша, по доброте своей, и лекарям меня показывала, и в больницу посылала. Однако облегченья мне никакого не вышло. И ни один лекарь даже

сказать не мог, что за болезнь у меня за такая. Чего они со мной только не делали: железом раскаленным спину жгли, в колотый лед сажали – и все ничего. Совсем я окостенела под конец... Вот и порешили господа, что лечить меня больше нечего, а в барском доме держать калек неспособно... ну, и переслали меня сюда – потому, тут у меня родственники есть. Вот я и живу, как видите.

Лукерья опять умолкла и опять усилилась улыбнуться.

– Это, однако же, ужасно, твое положение! – воскликнул я. И, не зная, что прибавить, спросил.– А что же Поляков Василий?

Очень глуп был этот вопрос.

Лукерья отвела глаза немного в сторону.

– Что Поляков? Потужил-потужил – да и женился на другой, на девушке из Глинного. Знаете Глинное? От нас недалече. Аграфеной ее звали. Очень он меня любил,– да ведь человек молодой – не оставаться же ему холостым. И какая уж я ему могла быть подруга? А жену он нашел себе хорошую, добрую,– и детки у них есть. Он тут, у соседа, в приказчиках живет: матушка ваша по пачпорту его отпустила, и очень ему, слава Богу, хорошо.

– И так ты все лежишь да лежишь? – спросил я опять.

– Вот так и лежу, барин, седьмой годок. Летом-то я здесь лежу, в этой плетушке, а как холодно станет – меня в предбанник перенесут. Там лежу.

– Кто же за тобой ходит? Присматривает кто?

– А добрые люди здесь есть тоже. Меня не оставляют. Да и ходьбы за мной немного. Есть-то, почитай, что не ем ничего, а вода – вон она, в кружке-то: всегда стоит припасенная, чистая, ключевая вода. До кружки-то я сама дотянуться могу: одна рука у меня еще действовать может. Ну, девочка тут есть, сиротка; нет-нет да и наведается, спасибо ей. Сейчас тут была... Вы ее не встретили? Хорошенькая такая, беленькая. Она цветы мне носит; большая я до них охотница, до цветов-то. Садовых у нас нет,– были да перевелись. Но ведь и полевые цветы хороши; пахнут еще лучше садовых. Вот хоть бы ландыш... на что приятнее!

– И не скучно, не жутко тебе, моя бедная Лукерья?

– А что будешь делать? Лгать не хочу – сперва очень томно было; а потом привыкла, обтерпелась – ничего; иным еще хуже бывает.

– Это каким же образом?

– А у иного и пристанища нет! А иной – слепой или глухой! А я, слава богу, вижу прекрасно и все слышу, все. Крот под землею роется – я и то слышу. И запах я всякий чувствовать могу, самый какой ни на есть слабый! Гречиха в поле зацветет или липа в саду – мне и сказывать не надо: я первая сейчас слышу. Лишь бы ветерком бы оттуда потянуло. Нет, что Бога гневить? – многим хуже моего бывает. Хоть бы то взять: иной здоровый человек очень легко согрешить может, а от меня сам грех отошел. Намеднись отец Алексей, священник, стал меня причащать, да и говорит: «Тебя, мол, исповедовать нечего,– разве ты в твоем состоянии согрешить можешь?» Но я ему ответила: а мысленный грех, батюшка? «Ну, говорит, а сам смеется, это грех не великий».– Да я, должно быть, и этим самым, мысленным грехом, не больно грешна,– продолжала Лукерья,– потому, я так себя приучила: не думать, а пуще того – не вспоминать. Время скорей проходит.

Я, признаюсь, удивился.

– Ты все одна да одна, Лукерья; как же ты можешь помешать, чтобы мысли тебе в голову не шли? Или ты все спишь?

– Ой, нет, барин! Спать-то я не всегда могу. Хоть и больших болей у меня нет, а ноет у меня там, в самом нутре, и в костях тоже; не дает спать как следует. Нет... а так, лежу я себе, лежу-полеживаю – и не думаю; чую, что жива, дышу – и вся я тут. Смотрю, слушаю. Пчелы на пасеке жужжат да гудят; голубь на крышу сядет и заворкует; курочка-наседочка зайдет с цыплятами крошек поклевать; а то воробей залетит или бабочка – а мне очень приятно. В позапрошлом году так даже ласточки вон там, в углу, гнездо себе свили и детей вывели. Уж как же оно было занятно! – Одна влетит, к гнездышку припадет, деток накормит – и вон. Глядишь – уж на смену ей другая. Иногда не влетит, только мимо раскрытой двери пронесется, а детки тотчас – ну пищать, да клювы разевать... Я их и на следующий год поджидала, да их, говорят,

один здешний охотник из ружья застрелил. И на что покорыстился? Вся-то она, ласточка, не больше жука... Какие вы, господа охотники, злые!

– Я ласточек не стреляю,– поспешил я заметить.

– А то раз,– начала опять Лукерья,– вот смеху-то было! Заяц забежал, право! Собаки, что ли, за ним гнались,– только он прямо в дверь как прикатит!.. Сел близехонько – и долго-таки сидел,– все носом водил и усами дергал – настоящий офицер! И на меня смотрел. Понял, значит, что я ему не страшна. Наконец встал, прыг-прыг к двери, на пороге оглянулся – да и был таков! Смешной такой!

Лукерья взглянула на меня... аль, мол, не забавно? Я, в угоду ей, посмеялся. Она покусала пересохшие губы.

– Ну, зимою, конечно, мне хуже: потому – темно; свечку зажечь жалко, да и к чему? Я хоть грамоте знаю и читать завсегда охота была, но что читать? Книг здесь нет никаких, да хоть бы и были, как я буду держать ее, книгу-то? Отец Алексей мне, для рассеянности, принес календарь, да видит, что пользы нет, взял да унес опять. Однако хоть и темно, а все слушать есть что: сверчок затрещит али мышь где скрестись станет.– Вот тут-то хорошо: не думать!

– А то я молитвы читаю,– продолжала, отдохнув немного, Лукерья.– Только немного я знаю их, этих самых молитв. Да и на что я стану господу Богу наскучать? О чем я его просить могу? Он лучше меня знает, чего мне надобно. Послал он мне крест – значит, меня он любит. Так нам велено это понимать. Прочту Отче наш, Богородицу, Акафист всем скорбящим,– да и опять полеживаю себе безо всякой думочки. И ничего!

Прошло минуты две. Я не нарушал молчания и не шевелился на узенькой кадушке, служившей мне сиденьем. Жестокая, каменная неподвижность лежавшего передо мною живого несчастного существа сообщилась и мне: я тоже словно оцепенел.

– Послушай, Лукерья,– начал я наконец.– Послушай, какое я тебе предложение сделаю. Хочешь, я распоряжусь: тебя в больницу перевезут, в хорошую, городскую больницу? Кто знает, быть может, тебя еще вылечат? Во всяком случае, ты одна не будешь...

Лукерья чуть-чуть двинула бровями.

– Ох, нет, барин,– промолвила она озабоченным шепотом,– не переводите меня в больницу, не трогайте меня. Я там только больше муки приму. Уж куда меня лечить!.. Вот так-то раз доктор сюда приезжал; осматривать меня захотел. Я его прошу: не тревожьте вы меня, Христа ради. Куда! Переворачивать меня стал, руки, ноги разминал, разгинал; говорит: это я для учености делаю; на то я служащий человек, ученый! Потормошил, потормошил меня, назвал мне мою болезнь – мудрено таково – да с тем и уехал. А у меня потом целую неделю все косточки ныли. Вы говорите: я одна бываю, всегда одна. Нет, не всегда. Ко мне ходят. Я смирная – не мешаю. Девушки крестьянские зайдут, погуторят; странница забредет, станет про Иерусалим рассказывать, про Киев, про святые города. Да мне и не страшно одной быть. Даже лучше, ей-ей!.. Барин, не трогайте меня, не возите в больницу... Спасибо вам, вы добрый, только не трогайте меня, голубчик.

– Ну, как хочешь, как хочешь, Лукерья. Я ведь для твоей же пользы полагал...

– Знаю, барин, что для моей пользы. Да, барин, милый, кто другому помочь может? Кто ему в душу войдет? Сам себе человек помогай! Вы вот не поверите – а лежу я иногда так-то одна... И словно никого в целом свете, кроме меня, нету. Только одна я – живая! И чудится мне, будто что меня осенит... Возьмет меня размышление – даже удивительно!

– О чем же ты тогда размышляешь, Лукерья?

– Этого, барин, тоже никак нельзя сказать: не растолкуешь. Да и забывается оно потом. Придет словно как тучка, прольется, свежо так, хорошо станет, а что такое было – не поймешь! Только думается мне: будь около меня люди – ничего бы этого не было и ничего бы я не чувствовала, окромя своего несчастья.

Лукерья вздохнула с трудом. Грудь ей не повиновалась – так же, как и остальные члены.

– Как погляжу я, барин, на вас,– начала она снова,– очень вам меня жалко. А вы меня не слишком жалейте, право! Я вам, например, что скажу: я иногда и теперь... Вы ведь

помните, какая я в свое время была веселая? Бой-девка! Так знаете что? Я и теперь песни пою.

– Песни?.. Ты?

– Да, песни, старые песни, хороводные, подблюдные, святочные, всякие! Много я их ведь знала и не забыла. Только вот плясовых не пою. В теперешнем моем звании – оно не годится.

– Как же ты поешь... про себя?

– И про себя и голосом. Громко-то не могу, а все – понять можно. Вот я вам сказывала – девочка ко мне ходит. Сиротка, значит, понятливая. Так вот я ее выучила; четыре песни она уже у меня переняла. Аль не верите? Постойте, я вам сейчас...

Лукерья собралась с духом... Мысль, что это полумертвое существо готовится запеть, возбудила во мне невольный ужас. Но прежде чем я мог промолвить слово,– в ушах моих задрожал протяжный, едва слышный, но чистый и верный звук... За ним последовал другой, третий. «Во лузях» пела Лукерья. Она пела, не изменив выражения своего окаменелого лица, уставив даже глаза. Но так трогательно звенел этот бедный, усиленный, как струйка дыма колебавшийся голосок, так хотелось всю душу вылить... Уже не ужас чувствовал я: жалость несказанная стиснула мне сердце.

– Ох, не могу! – проговорила она вдруг,– силушки не хватает... Очень уж я вам обрадовалась.

Она закрыла глаза.

Я положил руку на ее крошечные, холодные пальчики... Она взглянула на меня – и ее темные веки, опушенные золотистыми ресницами, как у древних статуй, закрылись снова. Спустя мгновенье они заблистали в полутьме... Слеза их смочила.

Я не шевелился по-прежнему.

– Экая я! – проговорила вдруг Лукерья с неожиданной силой и, раскрыв широко глаза, постаралась смигнуть с них слезу.– Не стыдно ли? Чего я? Давно этого со мной не случалось... с самого того дня, как Поляков Вася у меня был, прошлой весной. Пока он со мной сидел да разговаривал – ну, ничего; а как ушел он – поплакала я-таки в одиночку! Откуда бралось!.. Да ведь у нашей сестры слезы не купленные.–

Барин,– прибавила Лукерья,– чай, у вас платочек есть... Не побрезгуйте, утрите мне глаза.

Я поспешил исполнить ее желание – и платок ей оставил. Она сперва отказывалась... на что, мол, мне такой подарок? Платок был очень простой, но чистый и белый. Потом она охватила его своими слабыми пальцами и уже не разжала их более. Привыкнув к темноте, в которой мы оба находились, я мог ясно различить ее черты, мог даже заметить тонкий румянец, проступивший сквозь бронзу ее лица, мог открыть в этом лице,– так, по крайней мере, мне казалось,– следы его бывалой красоты.

– Вот вы, барин, спрашивали меня,– заговорила опять Лукерья,– сплю ли я? Сплю я, точно, редко, но всякий раз сны вижу,– хорошие сны! Никогда я больной себя не вижу: такая я всегда во сне здоровая да молодая... Одно горе: проснусь я – потянуться хочу хорошенько – ан, я вся как скованная. Раз мне какой чудесный сон приснился! Хотите, расскажу вам? – Ну, слушайте.– Вижу я, будто сижу я эдак на большой дороге под ракитой, палочку держу оструганную, котомка за плечами и голова платком окутана – как есть странница! И идти мне куда-то далеко-далеко, на богомолье. И проходят мимо меня все странники; идут они тихо, словно нехотя, все в одну сторону; лица у всех унылые, и друг на дружку все очень похожи. И вижу я: вьется, мечется между ними одна женщина, целой головой выше других, и платье на ней особенное, словно не наше, не русское. И лицо тоже особенное, постное лицо, строгое. И будто все другие от нее сторонятся; а она вдруг верть – да прямо ко мне. Остановилась и смотрит; а глаза у ней, как у сокола, желтые, большие и светлые-пресветлые. И спрашиваю я ее: кто ты? – А она мне говорит: «Я смерть твоя». Мне чтобы испугаться, а я, напротив, рада-радехонька, крещусь! И говорит мне та женщина, смерть моя: «Жаль мне тебя, Лукерья,– но взять я тебя с собою не могу. Прощай!» Господи! Как мне тут грустно стало!.. Возьми меня, говорю, матушка, голубушка, возьми! – И смерть моя обернулась ко мне, стала мне выговаривать... Понимаю я, что назначает она мне мой час, да непонятно так, неявственно... После, мол, Петровок... С этим я проснулась... Такие-то у меня бывают сны удивительные!

Лукерья подняла глаза кверху... задумалась...

– А то еще видела я сон,– начала она снова,– а быть может, это было мне видение – я уж и не знаю. Почудилось мне, будто я в самой этой плетушке лежу и приходят ко мне мои покойные родители – батюшка да матушка – и кланяются мне низко, и сами ничего не говорят. И спрашиваю я их: зачем вы, батюшка и матушка, мне кланяетесь? «А затем, говорят, что так как ты на сем свете много мучишься, то не одну ты свою душеньку облегчила, но и с нас большую тягу сняла. И нам на том свете стало много способнее. Со своими грехами ты уже покончила, теперь наши грехи побеждаешь». И сказавши это, родители мне опять поклонились – и не стало их видно: одни стены видны. Очень я потом сомневалась, что это такое со мною было. Даже батюшке на духу рассказала. Только он так полагает, что это было не видение, потому что видения бывают одному духовному чину. Только вот беда моя: случается, целая неделя пройдет, а я и не засну ни разу. В прошлом году барыня одна проезжала, увидела меня, да и дала мне скляночку с лекарством против бессонницы; по десяти капель приказала принимать. Очень мне помогало, и я спала; только теперь давно та скляночка выпита... Не знаете ли, что это было за лекарство и как его получить?

Проезжая барыня, очевидно, дала Лукерье опиума. Я обещался доставить ей такую скляночку и опять-таки не мог не подивиться вслух ее терпению.

– Эх, барин! – возразила она.– Что вы это? Какое такое мое терпение? Вот Симеона Столпника терпение было, точно, великое: тридцать лет на столбу простоял! А другой угодник себя в землю зарыть велел по самую грудь, и муравьи ему лицо ели...

Помолчав немного, я спросил Лукерью: сколько ей лет?

– Двадцать восемь... али девять... Тридцати не будет.– Да что их считать, года-то! Я вам еще вот что доложу...

Лукерья вдруг как-то глухо кашлянула, охнула...

– Ты много говоришь,– заметил я ей,– это может тебе повредить.

– Правда,– прошептала она едва слышно,– разговорке нашей конец; да куда ни шло! Теперь, как вы уедете, намолчусь я вволю. По крайности душу отвела.

Я стал прощаться с нею, повторил ей мое обещание прислать ей лекарство, попросил ее еще раз хорошенько подумать и сказать мне – не нужно ли ей чего?

– Ничего мне не нужно; всем довольна, слава Богу,– с величайшим усилием, но умиленно произнесла она.– Дай Бог всем здоровья! А вот вам бы, барин, матушку вашу уговорить – крестьяне здешние бедные – хоть бы малость оброку с них она сбавила! Земли у них недостаточно, угодий нет... Они бы за вас Богу помолились... А мне ничего не нужно,– всем довольна.

Я дал Лукерье слово исполнить ее просьбу и подходил уже к дверям... она подозвала меня опять.

– Помните, барин,– сказала она, и чудное что-то мелькнуло в ее глазах и на губах,– какая у меня была коса? Помните – до самых колен! Я долго не решалась... Эдакие волосы!.. Но где же их было расчесывать? В моем-то положении!.. Так уж я их и обрезала... Да... Ну, простите, барин! Больше не могу...

В тот же день, прежде чем отправиться на охоту, был у меня разговор о Лукерье с хуторским десятским. Я узнал от него, что ее в деревне прозывали «Живые мощи», что, впрочем, от нее никакого не видать беспокойства: ни ропота от нее не слыхать, ни жалоб. «Сама ничего не требует, а, напротив, за все благодарна; тихоня, как есть тихоня, так сказать надо».

Несколько недель спустя я узнал, что Лукерья скончалась. Смерть пришла-таки за ней... и «после Петровок». Рассказывали, что в самый день кончины она все слышала колокольный звон, хотя от Алексеевки до церкви считают пять верст с лишком и день был будничный. Впрочем, Лукерья говорила, что звон шел не от церкви, а «сверху». Вероятно, она не посмела сказать: с неба.

ВЕСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Всякий раз при подготовке к печати очередного выпуска нашего творческого клуба редакция испытывает определенные затруднения. Не по причине отсутствия ваших писем – они поступают исправно. Проблема в содержимом конвертов. Что ни письмо – стихотворный дар. Мы не против поэзии. Мы решительно «за»! Но хотелось бы хоть капельку прозы. Где рассказы, новеллы, юморески, житейские истории и прочие повествовательные жанры? Без них Клуб литераторов рискует замкнуться в поэтический уголок. Вот почему мы обрадовались письму московского пенсионера Анатолия Михайловича Назарова, приславшего нам несколько веселых маленьких рассказов. И решили поместить один из них как бы островком среди широкого поэтического половодья. Тем более что апрель, как известно, – месяц веселый. Да и стихотворные произведения для этого выпуска мы подобрали в резонанс общему весеннему настроению.

ЛЮБЛЮ

Ольга Георгиевна ТИМОХИНА признялась нам, что стихи пишет с детства. В школе была редактором стенгазеты, куда помещала свои рисунки, сопровождая их стихотворными текстами. 35 лет проработала инженером-гидротехником. Поэзия всегда была рядом: сама писала стихи, переводила чужие – с украинского на русский и наоборот, что и запечатлено во многих вышедших в свет сборниках. Родную Украи-

ну год назад покинула: жить там, как сообщает наша читательница, стало неуютно.

Адрес: 248025 г. Калуга, ул. Шахтеров, д.4, кв. 7.

«Люблю», – слетело слово с уст,
И звуки надо мной повисли.
А я отлавливаю мысли,
Чтобы осмыслить лаву чувств.

Лавина нежности плеснет
На ветку голенькую в почках,
На лужу в ледяной сорочке,
На загрустивший небосвод.

Я чувствую свое родство
С котенком, что о ноги трется.
Бездомный пес мне улыбнется
Своим обрубленным хвостом.

Я растворяюсь. Я везде:
И в этих сосенках увечных,
И в лицах пешеходов встречных,
Прикованных к своей беде.

На старческих щеках смету
Забот морщинистые сети,
И вижу я на лицах этих
Былую удаль, красоту.

Участьем дружеским стереть
Хочу усталость рук рабочих,
И все безрадостные очи
Так хочется мне отогреть!

«Люблю»... Корявая строка
Все тянет душу в стих неловко,
Как чью-то детскую головку
Погладить тянется рука.

КРЫЛАТЫЕ ХУЛИГАНКИ

Что случилось? Наш Анзор
Лает то и дело.
В чем причина? Я во двор
Вышла, поглядела.

Вот лежит он, как гора,
Сенбернар огромный.
Ходит перед ним, хитра,
Серая ворона.

Голову задрав, важна,
Шествует неспешно.
Раззадорила она
Этим пса, конечно.

Он за птицею следит,
Смотрит напряженно
И не видит позади
Он другой вороны.

А она к нему скок-скок,
Сзади как вонзится!
Шерсти выдернула клок, -
И взлетели птицы.

И гремит на весь бульвар,
Местность оглушая,
Торжествующее «карр!»
Под раскаты лая.

Хулиганок пес везде
Ищет, а вороны
Уже возятся в гнезде
На вершине клена.

Успокоился Анзор,
Отдохнуть ложится.
Только вновь летят во двор
Хулиганки-птицы.

И минут так через пять
Взмыли с шерстью снова.
Лай разносится опять
Грозный и суровый.

Через час все замерло.
Весел пес лохматый.
И теперь в гнезде тепло
Будет воронятам.

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ИСКУССТВА

Москвичу Анатолию Михайловичу НАЗАРОВУ 73 года. Детство свое он провел в том районе столицы, где когда-то стояла деревушка Потылиха, а затем разместилась киностудия «Мосфильм». А потому, сообщает пенсионер, интерес к кино и театру у него с раннего возраста. Между прочим, Анатолий Михайлович значительную часть своей жизни посвятил именно кино: был одним из сотрудников популярной в свое время телевизионной «Кинопанорамы».

Адрес: 107076 г. Москва, ул. Стромынка, д. 19, кор. 1, кв. 69.

В драматическом театре репетировали пьесу «Бесприданница» по А.Н. Островскому. Начинающему актеру А. молодой, не без таланта режиссер Б. уделял уж слишком много внимания, хотя новичок, появляясь на сцене, произносил всего лишь одну фразу «Кушать подано!».

– Стоп! – вновь скомандовал режиссер на одной из последних репетиций. – Это никуда не годится. Что за фальшивый оптимизм? Вы же к столу приглашаете, а не на выборы. Повторить!

Актер еще раз произнес порядком поднадоевшую фразу.

– Не верю! – возопил режиссер, подражая К.С. Станиславскому. – Надо, чтобы зрители в зале поверили, чтобы нутром почувствовали: вот он, рядом – накрытый стол, поросенок с хреном, перепела в белом вине, индейка фаршированная, расстегаи замоскворецкие, демидовские пироги, блины с икрой, красной и черной, омары в собственном соку, бараний бок... И прочая и прочая, не говоря уж о водках 24 сортов. Все это для вас, кто на сцене и... в зрительном зале, естественно. Вот так-то, дорогой!

– Надо же, – чертыхнулся про себя А. – Сам без году неделя в театре, а уже и выпендривается.

– Кушать подано!

– Вот, уже лучше. Где-то на уровне краковской колбасы и анапского рислинга. Но надо добавить еще темперамента, чтобы было по-настоящему вкусно. Давайте сызнова!

... К началу спектакля театр был заполнен до отказа. Еще бы! В программке значились фамилии популярных актеров. И лишь в самом конце мелким шрифтом была напечатана фамилия А., который в предвкушении премьеры за целый день не взял в рот ни крошки и испытывал мощный творческий подъем. Воображению его представали горы жареных кур и индеек, египетские пирамиды румяных пирогов, курганы нежнейших салатов... Их он видел мысленным взором, выходя на сцену, а не притихший в полутьме зрительный зал.

– КУШАТЬ ПОДАНО! – плотоядно выкрикнул он с каким-то необыкновенным восторгом.

Зал на мгновение замер. Но что это? Зрители вдруг заерзали на своих местах. Заскрипели кресла. Послышалось шарканье ног. И тут же все утонуло в нарастающем шуме. Под всеобщий гвалт, позабыв о сценическом действе, публика наперегонки устремилась в фойе театра, где размещался буфет. Вмиг опустели подносы с полузасохшими бутербродами, улетучились с прилавков заскучавшие пирожки, опустели вазы с фруктами, опорожнились ящики с пивом и прохладительными напитками...

А триумфатор актер праздновал свою победу перед почти опустевшим залом.

БЕГ – МОЯ СТИХИЯ!

Мне 57 лет. Инвалид 3-й группы. Уже 33 года работаю дворником на заводе «Автодеталь». Веду здоровый образ жизни, к чему и других призываю. С 14 лет не пил, не курил и не буду. По утрам делаю зарядку, обливаюсь холодной водой и вот уже 36 лет, еще с армии, бегаю трусцой. Об этом и сложил песню. Может быть, кто-либо из читателей журнала сочинит к ней музыку?

Евгений Захарович ТРИШАКИН.

Адрес: 603016 г. Нижний Новгород, ул. Лескова, д. 3, кв. 57.

О, склад ума и сердца,
Созвездие души!
На резвый бег надейся,
Бежать трусцой спеши!

Весной бегу по лужам
Я много лет вперед.
Азарт мой не остужен,
Выносливость живет.

В осенний холод, в сырость
Не греюсь у огня.
Я вышел из квартиры –
Лишь видели меня!

Зима. Мороз и стужа
И снежные деньки.
Жена встречает мужа
С пробежки у реки.

Советую: «Бегите,
Поверьте вы в трусцу!
Жирок свой растрясите –
Здоровье всем к лицу!»

ТОТ ЖЕ НЕДУГ

Маун Маун ПьЕ – один из самых известных писателей Мьянмы (многим нашим читателям эта страна известна под прежним названием – Бирма). Публикуем один из рассказов прозаика.

Мой сосед По Ва был веселым, жизнерадостным человеком. Но до того, как женился. После я рекомендовал ему различные патентованные средства от бессонницы, и бедняга перепробовал все, что можно. Он даже пытался, чтобы уснуть, пересчитывать про себя своих овец — не помогло.

Между тем нужно было работать, уделять внимание семье, и По Ва почувствовал, что его жизненные силы и энергия начинают иссякать. Тогда он обратился за помощью к знакомому знахарю. Тот сразу решил, что По Ва посетил злой дух, и предложил ему три раза в неделю соблюдать пост. Ну что ж, можно и попоститься: По Ва был готов на все. Однако через месяц несчастный настолько ослаб, что не мог ходить на работу и вынужден был взять двухнедельный отпуск. Но и тогда бессонница не прошла.

По Ва направился к астрологу. Однако тот поведал лишь о том, какое прекрасное будущее его ждет и сколько будет у него детей. По Ва же хотелось узнать, как избавиться от недуга. Предсказатель судьбы заявил, что его болезнь — сущая чепуха, и как бы в подтверждение своей мысли улыбнулся во весь рот.

Тогда По Ва пошел к другому знахарю: уж очень многообещающей была вывеска над дверью его дома. За несколько монет По Ва получил пузырек эликсира, сильно пахнущего мятой. И вот По Ва начал аккуратно принимать спасительный эликсир. Но уже на следующий день он обнаружил, что старательно очищает свой желудок английской солью.

Наконец, доведенный до отчаяния, По Ва решил обратиться за помощью к знаменитому врачу.

В приемной эскулапа он увидел опрятно одетую медсестру, которая жестом показала ему кабинет врача. По Ва неуверенной походкой направился в кабинет. Врач проронил обычное приветствие и попросил его прилечь. Затем, вооружившись стетоскопом, начал обследование больного: пощупал пульс, заставил открыть рот и сказать «а-а-а» — словом, все как полагается. Но вот врач приставил стетоскоп к левой стороне грудной клетки По Ва и предложил ему считать до десяти. Что?! Опять считать?! Не-ет, По Ва наотрез отказался считать. Он даже рассмеялся — настолько нелепым показалось ему требование эскулапа. Врач, устало отложив стетоскоп, попросил объяснить причину смеха.

— Знаете, — ответил По Ва, — я столько раз пересчитывал своих овец, что теперь вообще не могу ничего считать.

После такого объяснения знаменитый эскулап решил, что случай, возможно, патологический.

— Итак, вы считаете овец?

— Ха-ха!

— Вы сейчас здоровы?

— О, вполне, до тех пор, пока не лягу спать.

— Почему же?

— Да потому, что я не могу спать ночью.

— Понимаю, бессонница, — заключил доктор.

Постепенно врач убедился, что перед ним вполне нормальный человек. А спать он не может из-за своей жены, которая просыпается среди ночи и начинает приставать к нему с дурацкими вопросами, вроде таких: «Когда ты собираешься встать?», «А ты не жалеешь, что женился на мне?», «Когда ты работаешь, нет ли у тебя такого ощущения, что тебе кого-то не хватает?» — и множество других подобных вопросов, на которые так сразу, спросонья, и не ответишь: подумать надо, чтобы не попасть впросак. Выслушав исповедь По Ва, врач улыбнулся и что-то записал в небольшом блокноте. Затем он вырвал из него листок и, вручая его По Ва, сказал, что он может получить лекарство в любой аптеке.

— Что это, доктор? — полюбопытствовал По Ва.

— Снотворные таблетки, — последовал ответ.

— О, снотворные таблетки! Я столько уничтожил их, что весь насквозь пропитался их запахом, а толку никакого.

— Мой друг, я страдаю тем же недугом, — доверительно сообщил доктор.

— Как, и вы тоже? — воскликнул По Ва с некоторым сомнением и в то же время с радостной надеждой, что он наконец встретил собрата по несчастью. Сидящий напротив него человек вдруг показался ему таким близким...

— Да, и у меня то же самое. Купите это лекарство и каждый вечер давайте по одной таблетке вашей жене, — закончил врач и, вызвав звонком медсестру, попросил ее проводить пациента к выходу.

АНЕКДОТ, ДА И ТОЛЬКО

Лекция в мединституте. Профессор:

– Самыми опасными в жизни человека считаются первые два дня...

Голос с задней скамейки:

– Профессор, последние два дня еще более опасные!

* * *

У психиатра.

– Доктор, в последнее время я стал очень раздражительным, особенно меня бесят глупые вопросы.

– А вы не пробовали медленно считать до десяти?

– Раз, два, три... Да пошел ты!!!

* * *

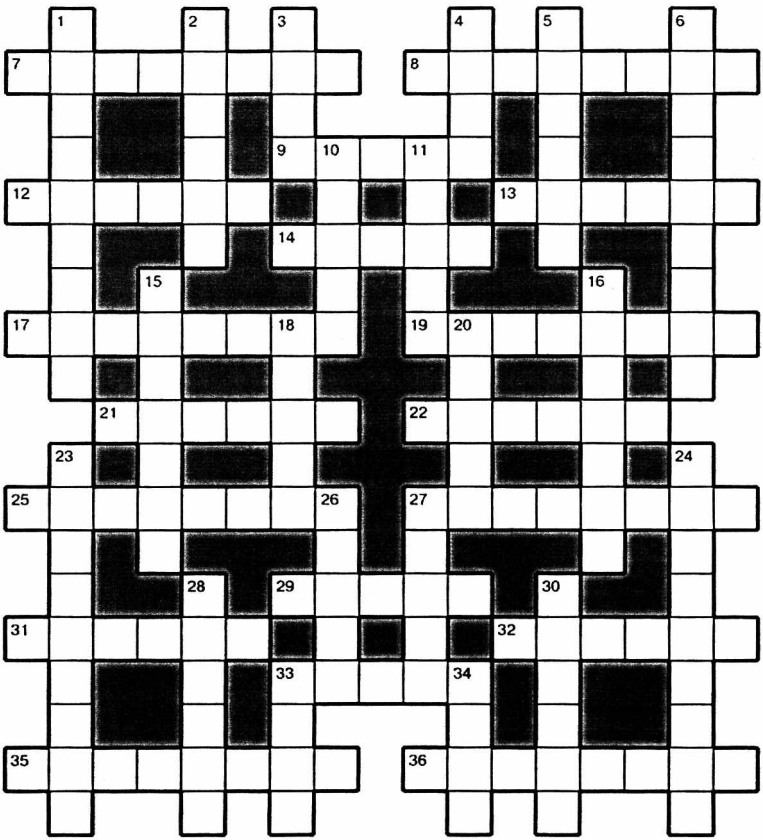
У врача.

– Доктор, раньше я ничего не мог есть, а теперь ем все подряд!

– А как стул?

– Нет, стул я и сейчас есть не могу...

КРОССВОРД



ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ
ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ
ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №8
КРОТЁНОК
Домино
ФИРМЕННЫЙ
КРОТ
полный спектр
развлекательной периодики

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Раздел медицины, изучающий болезни мочеполовой системы у мужчин. **8.** Специалист, знающий все о жизнедеятельности вашего организма. **9.** Медицинский «растворитель» для борной кислоты. **12.** Истерия как разновидность психических заболеваний. **13.** Вид аффективного психического расстройства, смягчающего вину преступника. **14.** Контактное средство для улучшения зрения. **17.** Живое целое, обладающее совокупностью свойств, отличающих его от неживой материи. **19.** Легкое повреждение кожи в результате воздействия тонким и острым предметом. **21.** Доза лекарства, заключенная в желатиновую оболочку. **22.** Часть дыхательных путей в виде хрящевой трубки между гортанью и бронхами. **25.** Раздражитель, способный вызвать острый приступ астмы. **27.** Процесс закономерного изменения всякого живого организма. **29.** Жидкая ткань в организме человека и позвоночных животных. **31.** Косметическое средство для ухода за кожей. **32.** Уездный врач. **33.** Кислородный «респиратор», облегчающий дыхание пострадавшего. **35.** Нить для перевязывания кровеносных сосудов при операции. **36.** Лекарственное средство для обезболивания.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Очередная перевязка в специально отведенном для этого кабинете. **2.** Продукт желез внутренней секреции, выделяемый непосредственно в кровь и участвующий в регуляции функций организма. **3.** Металлическая коробка для обеззараживания в автоклаве. **4.** Марлевая полоса для лечебных повязок. **5.** Движения мышц лица, выражающие внутреннее душевное состояние. **6.** Зубоврачебный аппарат для обтачивания и сверления. **10.** Однократное посещение кабинета врача-специалиста. **11.** Один из парных плоских передних зубов. **15.** Специальное помещение, оборудованное для работы отдельно взятого врача. **16.** Приходящее во время еды желание есть. **18.** Лечебный, ядовитый или привораживающий настой. **20.** Главный, самый крупный кровеносный сосуд. **23.** Оскудение психики вкупе с пониженной деятельностью мозга. **24.** Расстройство питания тканей, обусловленное нарушением обмена веществ. **26.** Показания весов, указывающие на отсутствие как ожирения, так и худобы. **27.** Способ удаления восковой полоски при депиляции. **28.** Болезненное ощущение в костях. **30.** Клетка, способная вырабатывать нервные импульсы и передавать их другим клеткам. **33.** Человек, занимающийся плаванием зимой в открытых водоемах. **34.** Южное растение с толстыми мясистыми листьями, разводимое у нас как лекарственное.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 3 (57)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Перикард. 8. Димедрол. 9. Пресс. 12. Ланцет. 13. Либидо. 14. Обход. 17. Пьянство. 19. Тироксин. 21. Латынь. 22. Мозоль. 25. Наркоман. 27. Патронаж. 29. Кувез. 31. Стадия. 32. Мастит. 33. Сахар. 35. Кислород. 36. Изолятор.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Несчастье. 2. Акушер. 3. Круп. 4. Гипс. 5. Легкие. 6. Голодание. 10. Ребро. 11. Спорт. 15. Инфаркт. 16. Сколиоз. 18. Ванна. 20. Икота. 23. Санаторий. 24. Кардиолог. 26. Наука. 27. Пчела. 28. Гипноз. 30. Кашель. 33. Стол. 34. Резь.

А ВЫ ПОДПИСАЛИСЬ НА ЖУРНАЛ «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ»?!

Во всех почтовых отделениях страны в апреле началась подписка на второе полугодие 2008 года. Напоминаем, что с января журнал «Предупреждение» стал ежемесячным изданием. Это значит, что в нынешнем году читатели получат 12 номеров – в два раза больше, чем получали прежде. 6 из этих номеров выйдут в свет во втором полугодии. Если вы хотите иметь у себя полный годовой комплект журнала, поспешите на почту и оформите подписку на июль-декабрь 2008 года.

Подписка на журнал «Предупреждение» проводится по следующим каталогам:

Каталог
российской прессы
«Почта России» (МАП) – индекс 99608.

Объединенный каталог
«Пресса России» (АПР) – индекс 26062.

Газеты, журналы.
Агентство «Роспечать» (АПР) – индекс 26062.

Оставайтесь с нами!

Читайте в следующем номере журнала

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

(выйдет 15 мая 2008 года)

Зачем человеку щитовидная железа?

Утоление жажды в жару

Анатомия болезни: радикулит